

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-12 środa | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<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>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<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>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Ziemniaki pieczone w ziołach () 200 g<br>Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<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 ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Kiesz.dr.z pieczarkami 120g 1 Por ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                       | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    |
|                  | PD        | Biszkopty b/ml 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Biszkopty b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Baleron wieprzowy wędzony, parzony 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Sałata zielona 20 g                                            | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<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>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                         |
|                  | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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: 2360.26 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 27.27 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 10.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2519.73 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 397.24 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                  |           | KRK- SKAW WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- SKAW- 6/3 Z<br>ogr.łatw.przys.węglow.niskołuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- SKAW- Zupa                                                                                                                                                                           | KRK- SKAW- VIP I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-12 środa | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<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 ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata zielona 20 g                              | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 15 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<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 ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                  | Obiad     | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mak.z szpin.pieczar.s.śmi.300g 1 Por ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                              | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )                                                                                                                                      | Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ziemniaki pieczone w ziołach () 200 g<br>Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | PD        | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Biszkopty b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<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 ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2455.43 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 8.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2339.13 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 20.78 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.19 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: 3059.93 kcal; Białko ogółem: 128.80 g; Tłuszcz: 122.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 11.70 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,