

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-27 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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>Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Sos tatarski 30 ml ( <u>JAJ, GOR, SO2.</u> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 20 g<br>Ogórek kiszony 20 g<br>Kielki rzodkiewki 5 g<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt                                         | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 20 g<br>Ogórek kiszony 20 g<br>Papryka świeża 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt                                                                                                                        | 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>Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 20 g<br>Ogórek kiszony 20 g<br>Papryka świeża 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>Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Tofu 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 20 g<br>Ogórek kiszony 20 g<br>Kielki rzodkiewki 5 g<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt             |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Rolada dr.z cukinią 120g 1 Por ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Spaghetti bolognese 300g 1 Por ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Brokuł z sezamem i z olejem* 150 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Spaghetti wege.z socz.300g 1 Por ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł z sezamem i z olejem* 150 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                              |
|                     | PD        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | 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>Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 20 g<br>Ogórek kiszony 20 g<br>Sałata zielona 10 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>Ser pleśniowy 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Pomidor 20 g<br>Ogórek kiszony 20 g<br>Kielki rzodkiewki 5 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>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 20 g<br>Ogórek kiszony 20 g<br>Sałata zielona 10 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>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata zielona 10 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>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 20 g<br>Ogórek kiszony 20 g<br>Sałata zielona 10 g |
|                     | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2333.28 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 10.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2393.49 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 64.04 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2055.46 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 9.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2245.90 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 7.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2280.44 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 8.47 g; Węglowodany ogółem: 395.90 g; W tym cukry: 107.33 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 5.97 g;                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     |           | KRK- SKAW- 6/3 Z<br>ogr.łatw.przys.węglow.niskołuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- SKAW- Zupa                                                                                                                                                                            | KRK- SKAW- VIP I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-27 czwartek | Śniadanie | 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>Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Ciastka różne 40 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> )<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Rolada dr.z cukinią 120g 1 Por ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | PD        | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Kolacja   | Salata zielona 10 g<br>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>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Salata zielona 10 g                                     | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</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>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 20 g<br>Ser pleśniowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g ( <u>RYB. MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                        |
|                     | PN        | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE. GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2086.22 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 305.02 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 8.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 662.03 kcal; Białko ogółem: 24.05 g; Tłuszcz: 10.16 g; Kw. tł. nasy.: 4.41 g; Węglowodany ogółem: 122.74 g; W tym cukry: 27.25 g; Błonnik pok.: 9.31 g; Sól: 1.90 g; | Wartość energetyczna: 2881.18 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 397.38 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 8.06 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,