

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ogórek świeży 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Ogórek świeży 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Salatka z rzodkiewką () 100 g
	Wartość energetyczna: 2384.23 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2236.24 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2049.10 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 290.75 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2398.18 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 5.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Kanaпка z jajkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka wiosenna () 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka wiosenna - diety 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka wiosenna () 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka wiosenna () 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2510.67 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2490.63 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 392.84 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2190.83 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; W tym cukry: 30.81 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2640.66 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 394.77 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 6.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-12 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 30 g Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 30 g Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 30 g Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2765.04 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 100.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 380.54 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2625.54 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 384.86 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2237.08 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 290.25 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2829.66 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 102.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku z kielbasą Śląską 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Sałatka z pomidora, cebulki i salaty lodowej 100 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2622.31 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 417.85 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2553.98 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 405.89 g; W tym cukry: 115.31 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2004.27 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; W tym cukry: 47.83 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2629.65 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 411.98 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 6.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolaćca	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 30 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z hummusem (chleb razowy 60g,masło 5g, hummus 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2643.64 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 405.28 g; W tym cukry: 138.62 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2598.18 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 409.11 g; W tym cukry: 133.24 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2291.17 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 295.05 g; W tym cukry: 32.01 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2566.94 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osionce niejadalnej 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Tofu 20 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 15 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Tofu 20 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 50 g Tofu 20 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g			
	Wartość energetyczna: 2681.25 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 376.17 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2419.78 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2352.24 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; W tym cukry: 32.30 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2722.22 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; W tym cukry: 41.15 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 7.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	II ŚN	Kiwi 1 szt 2 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 g
	PN	Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)
	Wartość energetyczna: 2369.68 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 95.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2277.08 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 282.79 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2473.72 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 290.96 g; W tym cukry: 37.26 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2681.67 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 102.69 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 g (<u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiewka 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 g (<u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiewka 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 g (<u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiewka 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g	Pomidorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 200 g	Pomidorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g
	PD				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Surówka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebuli z olejem 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2460.64 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 412.29 g; W tym cukry: 149.96 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2400.44 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 402.15 g; W tym cukry: 153.61 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2248.48 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2565.04 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 429.15 g; W tym cukry: 162.66 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 5.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szprot w oleju 30 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szprot w oleju 30 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2600.23 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2367.97 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2432.69 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; W tym cukry: 34.45 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2648.64 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 351.46 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-19 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Eskalopka z kurczaka 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurnej pólki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Surówka z ogórka kiszzonego i rzodkiewki z olejem () 100 g	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2547.55 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 373.67 g; W tym cukry: 110.65 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2407.91 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 376.27 g; W tym cukry: 113.05 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 1987.61 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 261.62 g; W tym cukry: 32.24 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2616.31 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 6.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką i kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2394.44 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2266.70 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2119.22 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 42.37 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2528.07 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Dżem 25 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Arbuz 200 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Dżem 25 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 130 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna () 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna () 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 50 g
	PN	Drożdżówka mini 2 szt. 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Drożdżówka mini 2 szt. 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2705.83 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 400.96 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2595.95 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 397.43 g; W tym cukry: 107.23 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2101.18 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2682.44 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 381.58 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 5.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (MLE,) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE,)
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 30 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2343.27 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 79.94 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2281.48 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; W tym cukry: 94.52 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2114.05 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g; W tym cukry: 30.67 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2367.13 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 328.93 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 8.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>)
	II ŚN	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Bitka schabowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Bitka schabowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Bitka schabowa gotowana 130 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 30 g
	PN	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Kiwi 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2410.51 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2207.23 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 15.49 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2224.49 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 284.70 g; W tym cukry: 29.63 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2715.39 kcal; Białko ogółem: 145.55 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 45.35 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 8.21 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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,