

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-20 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>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<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>) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 50 g	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>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2388.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2266.58 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2163.75 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 257.43 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2328.40 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 305.95 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 11.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) 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, 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)	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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN				Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy + 200 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g	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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2347.17 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 71.10 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2387.47 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2003.96 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 250.51 g; W tym cukry: 30.85 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2516.29 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 11.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-22 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Hummus paprykowy + 20 g (SEZ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 30 g Dżem 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Hummus paprykowy + 20 g (SEZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Hummus paprykowy + 20 g (SEZ.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.)	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 140 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.) 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.) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidor 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2342.98 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2445.64 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2043.93 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2433.40 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 10.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (MLE, GLU, OW.) 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.) Sałata zielona 30 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 (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Sałata zielona 30 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 (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	II ŚN	Maślanka 200 ml (MLE.)			
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Fasolka po bretońsku + 300 g (SEL, GOR.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ryż na sypko 200 g	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g	
	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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.)	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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.)	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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sałatka z kolorową papryką + 100 g (GOR.)	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2943.94 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 111.98 g; Kw. tł. nasy.: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 396.07 g; W tym cukry: 118.36 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 14.19 g;	Wartość energetyczna: 2439.10 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 375.49 g; W tym cukry: 119.68 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2226.71 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 91.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 259.95 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2750.42 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 107.47 g; Kw. tł. nasy.: 45.46 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 104.67 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 11.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-24 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 60 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Ogórek kiszony 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>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z miruny + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z miruny + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z hummusem (chleb razowy 30g,masło 5g, hummus 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2431.66 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 106.84 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2369.78 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; W tym cukry: 111.49 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2090.48 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 268.35 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2356.13 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 82.29 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 11.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonke niejadalnej 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 30 g (SOJ.) Ketchup 15 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) 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 Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 30 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.)	
	II ŚN			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kalańior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2507.01 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2190.72 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2069.79 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2490.75 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 361.85 g; W tym cukry: 61.41 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 12.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) Chleb Graham 120 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	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Ser żółty 40 g (MLE.) 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			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 340 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 60 g (GLU PSZ.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka 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.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2264.11 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 264.87 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2140.87 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 270.85 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2220.38 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 254.10 g; W tym cukry: 38.33 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2589.19 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 9.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 g (<u>OZI, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 30 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, MLE, 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>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 30 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, MLE, 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 Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g	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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 90 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2362.65 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2401.83 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2056.99 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 268.42 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2777.67 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 97.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 387.54 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Ser mozzarella 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Ser mozzarella 50 g (MLE)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (MLE)				
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony + 140 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE) 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) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 50 g	Pomidor 50 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) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL)	Pomidor 50 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) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (JAJ, RYB, GOR)	Pomidor 50 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) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (JAJ, RYB, GOR)	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2719.98 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 104.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 354.04 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 12.06 g;		Wartość energetyczna: 2706.51 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 103.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 10.52 g;		Wartość energetyczna: 2409.81 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 108.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 269.30 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 11.96 g;
	Wartość energetyczna: 2903.07 kcal; Białko ogółem: 127.94 g; Tłuszcz: 117.20 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 11.97 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Hummus paprykowy + 30 g (SEZ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek domowy waniliowy + 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Hummus paprykowy + 30 g (SEZ.) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek domowy waniliowy + 90 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Sałata zielona 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	II ŚN	Maślanka 200 ml (MLE.)				
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Dyńa pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztecik wieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2410.39 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 2417.09 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2070.09 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 263.11 g; W tym cukry: 33.31 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 15.52 g;	Wartość energetyczna: 2367.27 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 13.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Twarożek + 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (MLE.)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną + 350 g (SEL.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Brokuł gotowany + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE.)	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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (MLE.)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2587.02 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 376.63 g; W tym cukry: 131.45 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2309.24 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 353.84 g; W tym cukry: 109.07 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1918.64 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 252.36 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2519.11 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 11.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</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>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Dżem 25 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 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 twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 90 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Dżem 25 g
	II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Marszczuk smażony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Marszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Marszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Marszczuk pieczony w posypce ziołowej + 130 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 90 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)	Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2538.65 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 372.55 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2345.15 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1948.57 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 253.11 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2568.35 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-01 sobota	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z cukinii i marchwi + 50 g (<u>SOJ.</u>)	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 Ser mozzarella 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g (<u>SEL.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)	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>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 130 g (<u>MLE. SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2414.99 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2416.38 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; W tym cukry: 96.07 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2165.57 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 277.17 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2579.68 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 373.60 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 14.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-02 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>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</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 natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</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>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 40 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>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g
	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>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2150.93 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 294.91 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2200.43 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2164.80 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 275.69 g; W tym cukry: 31.89 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2573.12 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 97.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 11.39 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,