

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-25, 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE,</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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 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>) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 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: 2287.68 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 91.75 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2190.28 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 95.71 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2017.75 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 256.35 g; W tym cukry: 45.91 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2234.61 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 10.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2024-11-26 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>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<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	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>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 brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>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 brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy + 200 g Buraki po francusku + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z młkiem/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>) Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 100 g Rzodkiew biała tarta 50 g	Kawa zbożowa z młkiem/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>) Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 100 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem/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>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Rzodkiew biała tarta 50 g	Kawa zbożowa z młkiem/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>) Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 100 g Rzodkiew biała tarta 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: 2350.72 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2390.24 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2041.08 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 263.44 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2499.79 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 10.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-27 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Hummus paprykowy + 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Hummus paprykowy + 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Hummus paprykowy + 20 g (<u>SEZ,</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew mini z groszkiem i sezamem + 200 g (<u>SEZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Zupa krem z selera + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew mini z groszkiem i sezamem + 200 g (<u>SEZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Pulpet z kurczaka + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew mini z groszkiem i sezamem + 200 g (<u>SEZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>)
	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>) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ,</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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</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>) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ,</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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2408.13 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2370.00 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2109.07 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2517.23 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 9.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-28 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>) Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i jogurtem + 70 g (<u>MLE.</u>) 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>) Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata lodowa z pomidorami i jogurtem + 70 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i jogurtem + 70 g (<u>MLE.</u>) 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>) Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i jogurtem + 70 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	II ŚN	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mandarynka 2 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 jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, 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 jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, 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 jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sałatka z kolorową papryką + 100 g (<u>GOR.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2858.26 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 95.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 406.90 g; W tym cukry: 123.14 g; Błonnik pok.: 43.27 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2753.65 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2354.41 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 270.28 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2820.46 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 101.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 11.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-29 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet z miruny + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Pulpet rybny (Miruna) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Pulpet rybny (Miruna) + 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 Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Pulpet rybny (Miruna) + 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</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>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata 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>) 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 ŻYT, 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 ŻYT, 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: 2509.12 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2525.39 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 107.95 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2175.00 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 281.03 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2437.22 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 11.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2024-11-30 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 osłonce niejadalnej 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 30 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 30 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 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 koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 150 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kalafor 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>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 60 g Ogórek kiszony 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 60 g Ogórek kiszony 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>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 60 g Ogórek kiszony 50 g	
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2641.59 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2301.04 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2199.22 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 294.46 g; W tym cukry: 42.26 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 13.90 g;	Wartość energetyczna: 2579.69 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 12.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-01 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) 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 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			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 240 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE) Podudzie pieczone + 240 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 (MLE) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 240 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE) Podudzie pieczone + 240 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (MLE) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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 serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2471.81 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 99.47 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 288.84 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2370.58 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2496.48 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 98.11 g; Kw. tł. nasy.: 45.03 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2773.18 kcal; Białko ogółem: 130.54 g; Tłuszcz: 103.64 g; Kw. tł. nasy.: 44.83 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.41 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,
SO2 - 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,