

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-06-24 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Surówka z pora i jabłka () 75 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Surówka z pora i jabłka () 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
2024-06-24 poniedziałek	Kolacja	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szept w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 1925.43 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 281.47 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1970.88 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 285.71 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1936.01 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 273.66 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1842.38 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 266.10 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 5.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ogórek świeży 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
2024-06-25 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> )	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> )	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> )
		PD	Pomarańcza 250g 1 szt	Biszkopty b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Pomarańcza 250g 1 szt
2024-06-25 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2344.69 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 104.58 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2379.24 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2152.06 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 294.47 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2303.61 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-06-26 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna () b/c 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna () b/c 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna () b/c 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem () 75 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mizeria 75 g ( <u>MLE.</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem () 75 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mizeria 75 g ( <u>MLE.</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem () 75 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mizeria 75 g ( <u>MLE.</u> )
	PD	Arbuz 200 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )		Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2627.70 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 357.52 g; W tym cukry: 93.68 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2260.84 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; W tym cukry: 93.05 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2407.76 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2223.89 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN	Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE.</u> )			
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g
		PD	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2532.41 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2534.73 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 381.65 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2298.84 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2536.91 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 6.98 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Arbuz 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Arbuz 200 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL,</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	PD	Wafle ryżowe 30 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2238.16 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; W tym cukry: 95.04 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2310.93 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 327.55 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 1985.63 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 250.82 g; W tym cukry: 25.60 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2046.00 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 4.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-06-29 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g
		PD	Banan 1szt. 1 szt	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt
2024-06-29 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2738.93 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 394.10 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2609.33 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 383.98 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2477.62 kcal; Białko ogółem: 137.11 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2456.10 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 112.43 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 6.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-06-30 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
2024-06-30 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 60g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 60g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 60g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2233.17 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 90.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 237.56 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2227.53 kcal; Białko ogółem: 131.09 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 245.44 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2328.25 kcal; Białko ogółem: 136.77 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 260.66 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2238.92 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 245.74 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo wegetariańskie. 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 75 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi () 75 g ( <b>MLE.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g
		PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
			Wartość energetyczna: 2290.10 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 375.19 g; W tym cukry: 124.75 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2266.82 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 386.06 g; W tym cukry: 123.18 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2349.33 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 45.80 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2220.34 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 375.41 g; W tym cukry: 128.15 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 4.86 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
2024-07-02 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
		PD	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z twarozkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
2024-07-02 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna b/c () 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna b/c () 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna b/c () 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2285.78 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2041.27 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 282.43 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2065.86 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 266.32 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2051.08 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 275.72 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-07-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka 80g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Roszponka 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka 80g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Roszponka 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka 80g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Roszponka 20g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pulpet wieprzowy 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 75g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 75g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 75g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75g	
	PD	Biszkopty 30g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )		Biszkopty b/c 30g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty 30g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 50g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałata zielona 20g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 60g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Sałata zielona 20g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2611.01 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2461.79 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2304.53 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2314.51 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 351.29 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> )	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> )	
	PD	Arbuz 200 g			
	Kolacja	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2270.17 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2447.49 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 395.66 g; W tym cukry: 91.90 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2041.14 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2189.66 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <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> ) Pomidor 100 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-07-05 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JE CZ.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku* 75 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JE CZ.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 75 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JE CZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 75 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
		PD		Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE.</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )
2024-07-05 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE. SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2212.57 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1946.41 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 1897.59 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 278.14 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1996.18 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 5.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociolik meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
		PD	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2162.79 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2375.64 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 372.70 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2282.00 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 310.98 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2297.27 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 6.14 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Kalarepa tarta 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Kalarepa tarta 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Kalarepa tarta 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
		Obiad	Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Mizeria 75 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL,</b> )	Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE,</b> )	Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mizeria 75 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL,</b> )	
		PD	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</b> )			
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI,</b> <b>MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2606.95 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 100.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2416.46 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2106.98 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 264.17 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2366.85 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 6.13 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,