

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU 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 rozdrobniona 50 g Hummus paprykowy + 60 g ( <b>SEZ,</b> ) Pomidor 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 Ryż na mleku/p 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g 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 rozdrobniona 50 g Hummus paprykowy + 60 g ( <b>SEZ,</b> ) Pomidor 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 rozdrobniona 50 g Hummus paprykowy + 60 g ( <b>SEZ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Fasolka po bretońsku + 300 g ( <b>SEL, GOR,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Mandarynka 2 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto+ 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Ryż na sypko 200 g	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto+ 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g Mandarynka 2 szt Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto+ 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g Mandarynka 2 szt Ryż na sypko 200 g	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Wartość energetyczna: 2824.99 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 110.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 98.04 g; Błonnik pok.: 44.41 g; Sól: 13.16 g;		Wartość energetyczna: 2274.28 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 345.25 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 10.52 g;		Wartość energetyczna: 2585.06 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 110.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 11.18 g;	
	Wartość energetyczna: 2445.04 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 10.80 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 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> ) Miód 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabiko pieczone 1szt. 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				
	Obiad	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Morszczuk smażony+ 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta gotowana z grzybami + 200 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba po grecku -dieta + 300 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Kompot z suszu b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba po grecku -dieta + 300 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta gotowana z grzybami + 200 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Morszczuk smażony+ 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta gotowana z grzybami + 200 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	
	PD	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt		
	Kolacja	Salata 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> ) Dżem 30 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Salata 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> ) Dżem 30 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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> ) Pomidor 80 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 30 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> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u> )	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u> )	
			Wartość energetyczna: 2806.62 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 400.90 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2787.37 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 420.13 g; W tym cukry: 130.77 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2478.36 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 96.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; W tym cukry: 58.52 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2891.42 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 103.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 413.70 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 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 niejadłej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 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 niejadłej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 100 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 niejadłej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 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 niejadłej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			
	Obiad	Rosół + 340 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g Makaron nitka 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół + 340 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g Makaron nitka 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół + 340 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g Makaron nitka 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	PD	Makowiec 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Babka piaskowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Makowiec 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2454.70 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2609.12 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 94.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 327.96 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2143.41 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 270.76 g; W tym cukry: 43.90 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2492.00 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 92.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 11.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g ( <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> ) Twarożek makowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Twarożek z koperkiem + 60 g ( <b>MLE.</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> ) 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> ) Twarożek makowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</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> ) Twarożek makowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 75 g	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 75 g	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalaflor gotowany + 75 g	
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <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 Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g
	Ż	Serniczek z gruszką + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Serniczek z brzoskwinia + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Serniczek z gruszką + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Serniczek z gruszką + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2524.54 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2504.73 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2263.80 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2535.10 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 11.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek różany + 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek różany + 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek różany + 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek różany + 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek różany + 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )		
2024-12-27 piątek	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew z groszkiem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńka pieczona + 75 g	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew z groszkiem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	
		PD	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
2024-12-27 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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> ) Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2373.94 kcal; Bialko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2431.84 kcal; Bialko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2194.51 kcal; Bialko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 257.48 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2333.52 kcal; Bialko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 299.58 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 10.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</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> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Salata 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
2024-12-28 sobota	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Bigos + 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż na sypko 200 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g
		PD	Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez gruszki) + 120 g ( <u>MLE.</u> )		
2024-12-28 sobota	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 fasoli z wędzonymi śliwkami + 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2541.31 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 14.02 g;	Wartość energetyczna: 2432.24 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2216.87 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 292.05 g; W tym cukry: 36.78 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 13.95 g;	Wartość energetyczna: 2603.45 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 12.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dżem 50 g Pomidor 80 g 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Hummus paprykowy + 50 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa krem z selera + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Schab gotowany + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ</u> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Schab gotowany + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ</u> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g		
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml				
	Kolacja	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</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> ) Pomidor 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g	
	PN	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: 1919.64 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 297.77 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 10.95 g;		Wartość energetyczna: 2091.31 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 9.47 g;		Wartość energetyczna: 1926.89 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 255.97 g; W tym cukry: 31.78 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 10.94 g;		Wartość energetyczna: 2003.98 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 281.19 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 10.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Prażone jabłka + 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Leczo wegetariańskie z tofu + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 100 g Rukola 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2258.47 kcal; Białko ogółem: 67.98 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 114.76 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2498.67 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 399.18 g; W tym cukry: 146.65 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2355.33 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2352.07 kcal; Białko ogółem: 76.90 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; W tym cukry: 131.24 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 8.34 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew oprószana z olejem + 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew oprószana z olejem + 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> ) Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GOR,</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GOR,</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GOR,</b> )
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2686.98 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 110.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2499.81 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 95.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2491.59 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 98.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 297.28 g; W tym cukry: 34.96 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2594.86 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 100.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 12.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-01-01 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g ( <u>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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	
	Obiad	Zupa krem z kalafiora + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa krem z kalafiora + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńa pieczona + 75 g	Zupa krem z kalafiora + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( _ <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Wartość energetyczna: 2220.00 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2382.12 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2030.72 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 269.87 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2265.81 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 320.27 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 12.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Twarożek + 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną + 300 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE.)	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 120 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 120 ml
	Kolacja	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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.) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Pomidor 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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.) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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.) Ogórek kiszony 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2436.98 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 13.65 g;	Wartość energetyczna: 2227.60 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 349.14 g; W tym cukry: 109.16 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 1923.00 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 248.87 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2294.47 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 12.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u> ) Morszczuk panierowany + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Warzywa po grecku + 75 g ( <u>SEL</u> )	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 75 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 75 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	Wartość energetyczna: 2447.57 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 363.57 g; W tym cukry: 102.35 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2383.34 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2280.56 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 294.96 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2495.86 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 361.94 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 10.78 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z pieczonych warzyw + 80 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z cukinii i marchwi + 80 g ( <b>SOJ,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z pieczonych warzyw + 80 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z cukinii i marchwi + 80 g ( <b>SOJ,</b> )
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</b> ) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalań gotowany + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</b> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalań gotowany + 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</b> ) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalań gotowany + 75 g	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )		Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Salatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2364.43 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2436.47 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2233.73 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 284.89 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2450.92 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 13.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek makowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</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> ) Twarożek na słodko + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek makowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek makowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> )	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )	
PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2433.85 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2335.86 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2123.52 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 261.29 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2592.36 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 98.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 317.71 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 12.46 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,