

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z jaj + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
			PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
		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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 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> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Sałata zielona 20 g Pomidor 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Sałata zielona 20 g Pomidor 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> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
			PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
			Wartość energetyczna: 2666.13 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 106.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2358.76 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 369.95 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2320.90 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2164.88 kcal; Białko ogółem: 75.43 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 9.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-02-04 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b>JAJ, 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b>JAJ, 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> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa pieczona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany + 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany + 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany + 75 g
	PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Biszkopty b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Pomarańcza 1 szt. 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> ) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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 Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2466.94 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 94.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2401.13 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 314.29 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2333.91 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 274.13 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2292.20 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 10.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-02-05 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g ( <b>MLE, GLU OW, PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
		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	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g
		PD	Mandarynka 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</b> )	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2682.79 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 106.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2362.08 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 327.26 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2258.19 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 288.08 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2511.99 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 101.73 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 297.62 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 9.16 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml ( <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> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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, 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> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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 twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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 twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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 szt ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Ryż na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	
	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 + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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, 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 dieta + 100 g ( <u>MLE, 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 + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2521.37 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 14.80 g;	Wartość energetyczna: 2324.14 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2413.00 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 107.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 275.53 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 16.47 g;	Wartość energetyczna: 2384.34 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 320.89 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 14.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g ( <b>MLE.</b> )	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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g ( <b>MLE.</b> )	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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g ( <b>MLE.</b> )	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos grecki + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos grecki + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos grecki + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g		
	PD	Czekoladowy pudding z tapioki z musem truskawkowym + 200 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> )				
	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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 150 g ( <b>GOR.</b> )	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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> ) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 150 g ( <b>GOR.</b> )	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 jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 150 g ( <b>GOR.</b> )	
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2722.08 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 110.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2638.01 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 99.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2538.60 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 110.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2595.92 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 111.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 9.44 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-08 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ.) 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ.) 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ.) 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
2025-02-08 sobota	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2025-02-08 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2268.75 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2301.86 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2103.78 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2157.09 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 317.28 g; W tym cukry: 108.29 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 13.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Papryka konserwowa 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Papryka konserwowa 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Rosół + 320 ml ( <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko z kurczaka pieczone + 210 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka Coleslaw + 75 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u> <u>SOZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron nitka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół + 320 ml ( <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia pieczona + 75 g Makaron nitka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół + 320 ml ( <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z białej kapusty z marchwią + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron nitka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół + 320 ml ( <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka Coleslaw + 75 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u> <u>SOZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron nitka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
		PD	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u> )			
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g ( <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</u> <u>PSZ.</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 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 + 60 g ( <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 + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2622.30 kcal; Białko ogółem: 129.03 g; Tłuszcz: 103.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2503.32 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 99.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 283.67 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2575.54 kcal; Białko ogółem: 134.51 g; Tłuszcz: 103.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2488.01 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 102.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 280.71 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 11.34 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-10 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka a'la caprese + 100 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka a'la caprese dieta + 100 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka a'la caprese + 100 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka a'la caprese + 100 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> )
2025-02-10 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 300 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Brokuł gotowany + 75 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Jabłko 150 g
		PD	Wafle ryżowe 30 g		
2025-02-10 poniedziałek	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> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 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	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2484.26 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 373.58 g; W tym cukry: 97.47 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2454.55 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2658.04 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 105.70 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 47.43 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2398.32 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 12.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> <b>GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <b>JAJ, 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> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> <b>GOR.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> <b>GOR.</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
2025-02-11 wtorek	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g
		PD	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
2025-02-11 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 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> ) Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ) Sałata zielona 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> ) Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2356.81 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 295.36 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2235.28 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 274.74 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2180.45 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 246.63 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2329.61 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 271.10 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 11.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem 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> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem 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> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80g	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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80g	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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80g
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml		
2025-02-12 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy + 100g ( <b>MLE.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75g	Zupa ziemniaczana + 400g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75g	Zupa ziemniaczana + 400g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy + 100g ( <b>MLE.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 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> )
2025-02-12 środa	Kolacja	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70g 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> ) Domowy paprykarz szczeciński + 60g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 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> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 60g ( <b>RYB, SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 60g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 100g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Drożdżówka mini 50g 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2305.23 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2395.82 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 358.96 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2165.75 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2323.54 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 10.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>GLU PSZ, 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> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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> ) Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 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> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 ( <b>MLE.</b> )			
		Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta)+ 200 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> )	
		PD	Banan 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> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <b>MLE.</b> )	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 kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <b>MLE.</b> )	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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: 2473.34 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 390.70 g; W tym cukry: 112.71 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2420.21 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 395.75 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2061.60 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 269.20 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 44.59 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2108.39 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 314.05 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 10.71 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Twarożek z cynamonem + 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>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Twarożek z cynamonem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Twarożek z cynamonem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Mandarynka 1 szt Twarożek z cynamonem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>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
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ. SEL.</u> <u>GLU JEĆZ.</u> ) Morszczuk smażony + 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Warzywa po grecku + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ. SEL.</u> <u>GLU JEĆZ.</u> ) Morszczuk pieczony + 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ. SEL.</u> <u>GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony + 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ. SEL.</u> <u>GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony + 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g
	PD	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	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</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</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> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>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> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ. MLE. SEZ.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2356.83 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2367.43 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2100.67 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2407.64 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 11.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-15 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-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszena 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszena 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> )
2025-02-15 sobota	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g	
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2025-02-15 sobota	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> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 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> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	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> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2234.05 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2494.68 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 383.88 g; W tym cukry: 117.20 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2188.16 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 309.34 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2242.08 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 101.28 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 12.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 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, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 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	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g		
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 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 PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 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 twarogowy homogenizowany + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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 twarogowy homogenizowany + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2133.17 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2328.46 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2209.19 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2270.06 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 10.97 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,