

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL</u> ,)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u> ,)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL</u> ,)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL</u> ,) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u> ,)
	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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Rukola 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2247.70 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2324.79 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; W tym cukry: 100.18 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2279.90 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 298.00 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2254.12 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; W tym cukry: 117.10 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 10.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	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 PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>)	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>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztecik wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2330.89 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 319.71 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2244.72 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 328.57 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 1967.32 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 260.55 g; W tym cukry: 36.44 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2256.36 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 11.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-16 środa	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 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>) Dżem 50 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) 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 Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	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>) 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>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) 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 Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	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>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	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 + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Wafle ryżowe 30 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2425.69 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2456.90 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 88.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 1930.48 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2324.01 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 312.89 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</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 niejadalnej 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Biskvity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mandarynka 2 szt	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso z kurczaka z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Mięso z kurczaka z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g Mandarynka 2 szt Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso z kurczaka z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g Mandarynka 2 szt Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)
	PD	Pudding chia z kiwi + 120 g			
	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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2802.36 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 97.92 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 400.34 g; W tym cukry: 119.92 g; Błonnik pok.: 49.43 g; Sól: 16.74 g;	Wartość energetyczna: 2440.62 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; W tym cukry: 107.48 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 13.50 g;	Wartość energetyczna: 2387.49 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 15.46 g;	Wartość energetyczna: 2652.63 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 408.07 g; W tym cukry: 114.43 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 13.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-18 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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 Brokuł gotowany + 75 g	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 Brokuł gotowany + 75 g	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 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, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	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, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2506.30 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2554.85 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 112.68 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2333.34 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 268.30 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2465.88 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE.</u>) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE.</u>) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u>)	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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE.</u>) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. SOJ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u> <u>SOZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bukiet warzyw gotowanych + 100 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 120 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 120 ml (<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</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, grozkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ. RYB.</u> <u>GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 z ogórkiem konserwowym, grozkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ. RYB.</u> <u>GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, grozkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ. RYB.</u> <u>GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)
	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: 2528.42 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 373.70 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2456.44 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2371.60 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 14.59 g;	Wartość energetyczna: 2631.70 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 92.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 380.62 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 12.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) 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 niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 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 niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) 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 niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki tarte na ciepło + 75 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) 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	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</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 Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g
	PD	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2529.61 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 99.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 308.29 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2383.84 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2245.21 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 243.04 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2398.80 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 11.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</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 Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)
	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	Rosół + 340 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g 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</u> , <u>SEL</u> ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u> ,) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa żółta + 75 g Makaron nitka 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Rosół + 340 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g 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</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)	Mandarynka 1 szt	Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU 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 Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2456.79 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2521.12 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 330.67 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2226.58 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2545.92 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 92.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 10.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>)	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bigos + 300 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 75 g	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)		Biskvity b/c 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztecik wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>)	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2501.62 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 95.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2343.90 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 314.50 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2221.02 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; W tym cukry: 36.51 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2324.29 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 308.06 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 11.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-23 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLUOW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLUOW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	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>) 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 Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLUOW.</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 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 Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ryż na sypko 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)
	PD	Podpłomyki 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2492.70 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 14.02 g;	Wartość energetyczna: 2583.64 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2214.00 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 293.21 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 14.31 g;	Wartość energetyczna: 2514.44 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 339.63 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 14.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-24 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 ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek + 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (GLU PSZ.)	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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	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 + 200 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL.)
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2626.09 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 92.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; W tym cukry: 90.85 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2387.97 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2251.98 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 276.24 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2673.30 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 363.53 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 12.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- ŚW Podstawowa	CHRR- ŚW Łatwo strawna	CHRR- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRR- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE. SEL.) Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Warzywa po grecku + 75 g (SEL.)	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE. SEL.) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE. SEL.) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ. MLE.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ. MLE.) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ. MLE.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ. MLE.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.)		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.)
		Wartość energetyczna: 2544.15 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2309.62 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2216.97 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2417.64 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 98.59 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 9.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- ŚW Podstawowa		CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</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 Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>może zawierać: RYB.</u> <u>MCK.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ.</u> <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>może zawierać: RYB.</u> <u>MCK.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>może zawierać: RYB.</u> <u>MCK.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ.</u> <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>)	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>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2364.59 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 13.98 g;	Wartość energetyczna: 2424.02 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 13.35 g;	Wartość energetyczna: 2233.90 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2448.26 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 13.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	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>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 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 100 g (<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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<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 Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (<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 Pomidor 80 g
	PZ	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: 2621.85 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 100.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 13.30 g;	Wartość energetyczna: 2452.13 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2318.78 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 275.05 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 2754.24 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 110.26 g; Kw. tł. nasy.: 46.25 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 13.32 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,