

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarog 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2350.44 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2338.57 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 365.92 g; W tym cukry: 118.29 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1943.91 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 260.18 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2485.73 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2537.09 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 98.80 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2020.54 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 241.84 g; W tym cukry: 22.18 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-15 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2467.77 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 4.93 g;		Wartość energetyczna: 2329.10 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2058.37 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; W tym cukry: 41.16 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 5.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u>)	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2476.52 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1911.47 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 273.22 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2226.41 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2375.50 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1971.83 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 263.91 g; W tym cukry: 26.30 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL_i</u>) Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE_i</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE_i</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL_i</u>) Mix sałat 20 g Hummus 60 g (<u>SEZ_i</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE_i</u> , <u>SEL_i</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ_i</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ_i</u> , <u>SEL_i</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE_i</u> , <u>GLU ŻYT_i</u> , <u>GLU JĘCZ_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE_i</u> , <u>GOR_i</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE_i</u> , <u>GLU ŻYT_i</u> , <u>GLU JĘCZ_i</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE_i</u> , <u>GOR_i</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ_i</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE_i</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>)
		Wartość energetyczna: 2575.14 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 95.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2226.00 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g	
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2537.72 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2253.96 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 281.18 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2145.65 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 235.77 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE₊</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Pasta z grochu 30 g Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE₊</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Pasta z grochu 30 g Pomidor 60 g Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE₊</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE₊</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ₊</u> , <u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ₊</u> , <u>SEL₊</u>) Jabłko 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ₊</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ₊</u> , <u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g (<u>SOJ₊</u> , <u>SEL₊</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ₊</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE₊</u> , <u>GLU ŻYT₊</u> , <u>GLU JĘCZ₊</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLUPSZ₊</u> , <u>JAJ₊</u> , <u>SEL₊</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE₊</u> , <u>GLU ŻYT₊</u> , <u>GLU JĘCZ₊</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLUPSZ₊</u> , <u>JAJ₊</u> , <u>SEL₊</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	
		Wartość energetyczna: 2519.17 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 381.45 g; W tym cukry: 93.43 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2820.40 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 478.57 g; W tym cukry: 167.93 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 4.56 g;
		Wartość energetyczna: 1968.11 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 5.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Hummus z ciecierzycy 60 g Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2618.52 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Tłuszcz: 94.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 296.56 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2557.63 kcal; Białko ogółem: 137.49 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; W tym cukry: 107.74 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2255.44 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 223.73 g; W tym cukry: 29.81 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-22 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2741.29 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 93.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 376.35 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2552.20 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 15.29 g; Sól: 5.59 g;
		Wartość energetyczna: 2177.77 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 265.24 g; W tym cukry: 27.01 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko pieczone 150 g		
		Wartość energetyczna: 2247.97 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2378.09 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1861.03 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 222.90 g; W tym cukry: 28.55 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 5.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 70 g (MLE,)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 70 g (MLE,) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ,) Pomidor 50 g Twarożek 70 g (MLE,)
	II ŚN	Gruszka 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Gruszka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,)
		Wartość energetyczna: 2392.69 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2470.46 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 386.97 g; W tym cukry: 129.57 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2041.55 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 275.78 g; W tym cukry: 34.02 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronem i warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronem i warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2245.91 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2428.74 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1941.52 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 263.00 g; W tym cukry: 35.80 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Śliwka 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2658.07 kcal; Białko ogółem: 139.37 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2537.72 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 349.30 g; W tym cukry: 118.85 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2001.21 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 252.11 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.36 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,