

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-21 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 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) 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 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Pasta z twarogu 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	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g 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 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 twarożkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2494.36 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 9.78 g;		Wartość energetyczna: 2406.03 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 120.85 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2087.83 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL,) Kluski śląskie + 200 g (JAJ,) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (SOJ,)	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kluski śląskie + 200 g (JAJ,) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (SOJ,)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL,) Kluski śląskie + 200 g (JAJ,) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (SOJ,)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/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,) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2648.95 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2668.37 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; W tym cukry: 101.07 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2223.65 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 250.87 g; W tym cukry: 31.08 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 11.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-23 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Arbuz 200 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (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 JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</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 JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</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 JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</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		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2693.17 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2556.56 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2352.77 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 10.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-24 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, SO2,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor 70 g 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, SO2,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</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 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Brzoskwinia 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Brzoskwinia 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2755.01 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 110.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2643.12 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 399.70 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2384.96 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 104.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 276.68 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-25 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,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE,) Pomidor 60 g	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,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE,)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Salata zielona 30 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,)
	II ŚN	Biszkopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)		Biszkopity b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos grecki + 100 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos grecki + 100 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos grecki + 100 g (SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE,) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE,) 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,) Salatka z pomidorów i koperku + 100 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 natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE,) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2282.98 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 318.34 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2432.07 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; W tym cukry: 117.69 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 1970.67 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 262.90 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ryż 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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Mix салат 20 g Dżem 60 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż 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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Mix салат 20 g Dżem 60 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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Mix салат 20 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Nektarynka 150 g
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</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>) 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 60 g Sałata zielona 20 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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2582.25 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 357.63 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2666.99 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 398.29 g; W tym cukry: 132.96 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2040.15 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 251.52 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 10.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 60 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 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 JĘCZ.</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 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław light + 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław light + 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	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>) Szynkowa 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 JĘCZ.</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>) Szynkowa 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 JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2581.08 kcal; Białko ogółem: 157.72 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 312.90 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2348.21 kcal; Białko ogółem: 142.56 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 289.26 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2156.86 kcal; Białko ogółem: 142.73 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 241.98 g; W tym cukry: 36.98 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 13.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-28 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>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Salatka owocowa + 100 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 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>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidor 60 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>) Salata 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 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Nektarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Nektarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g
	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 drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata 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>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Salatka z pomidorów i koperku + 100 g	
Wartość energetyczna: 2506.02 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 364.03 g; W tym cukry: 92.39 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.74 g;		Wartość energetyczna: 2671.41 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 449.52 g; W tym cukry: 154.33 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2005.98 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 271.25 g; W tym cukry: 47.47 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 8.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-29 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 w sosie tatarskim + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</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	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 100 g Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</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>) 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 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>) 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki + 50 g
Wartość energetyczna: 2788.60 kcal; Białko ogółem: 138.82 g; Tłuszcz: 108.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 14.51 g;		Wartość energetyczna: 2809.98 kcal; Białko ogółem: 137.90 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g; W tym cukry: 118.63 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 14.79 g;	Wartość energetyczna: 2245.38 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 234.99 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 15.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-30 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Twarożek różany + 70 g (MLE.) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Salatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g (MLE, SEL, GOR.)
		Wartość energetyczna: 2666.64 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2543.32 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2172.33 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 258.47 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 10.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-31 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,</u> <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g (<u>MLE,</u>) Rukola 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 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 JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/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>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko pieczone 150 g	
Wartość energetyczna: 2559.47 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 98.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 11.91 g;		Wartość energetyczna: 2430.83 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 97.40 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 11.27 g;	
		Wartość energetyczna: 2107.65 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 252.41 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 13.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-01 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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	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>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)
	II ŚN	Arbuz 200 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Arbuz 200 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z młodej kapusty + 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana z/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 jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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 (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2582.75 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 347.18 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2644.07 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 397.01 g; W tym cukry: 163.10 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2236.76 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 295.13 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 11.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-02 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 + 70 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 + 70 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 + 70 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 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>) Salatka makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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: 2518.05 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2550.31 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2240.35 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>)	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) 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 a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	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 twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)
Wartość energetyczna: 2763.08 kcal; Białko ogółem: 140.47 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.90 g; Węglowodany ogółem: 356.94 g; W tym cukry: 113.80 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 11.03 g;		Wartość energetyczna: 2622.75 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 123.05 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2153.94 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 245.52 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 11.60 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 JEĆZ - 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,