

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-27 do dnia 2022-01-09 KUCHNIA CHRZANÓW**

| | | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|-------------------------|--|--|---|---|--|
| 2021-12-27 poniedziałek | Śniadanie | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | | Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) |
| | II ŚN | jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Rodzynki 10 g Płatki owsiane 10 g (GLU OW,) | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | |
| | PD | Mandarynki 2 szt | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | E: 1986.32 kcal; B: 98.14 g; T: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 280.15 g; W tym cukry: 52.35 g; Bł.: 25.12 g; Sól: 6.03 g; | E: 2227.63 kcal; B: 108.90 g; T: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; W: 322.95 g; W tym cukry: 58.79 g; Bł.: 28.90 g; Sól: 6.89 g; | E: 2252.38 kcal; B: 109.61 g; T: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 328.29 g; W tym cukry: 59.23 g; Bł.: 29.53 g; Sól: 6.97 g; | E: 2389.58 kcal; B: 117.93 g; T: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; W: 348.09 g; W tym cukry: 60.67 g; Bł.: 31.81 g; Sól: 7.83 g; | |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-27 do dnia 2022-01-09 KUCHNIA CHRZANÓW**

| | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|-------------------|---|---|---|--|
| 2021-12-28 wtorek | Śniadanie Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) | |
| | II ŚN Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | | | |
| | Obiad Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca indyka 200 g (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca indyka 250 g (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Dyniowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca indyka 250 g (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Dyniowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca indyka 250 g (GLU PSZ,) Ziemniaki () 250 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | | Wafle ryżowe 30 g |
| Kolacja | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | E: 2150.61 kcal; B: 109.93 g; T: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; W: 275.50 g; W tym cukry: 42.29 g; Bł.: 35.15 g; Sól: 8.66 g; | E: 2443.37 kcal; B: 126.91 g; T: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; W: 320.60 g; W tym cukry: 48.90 g; Bł.: 39.34 g; Sól: 9.62 g; | E: 2577.29 kcal; B: 130.12 g; T: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; W: 348.38 g; W tym cukry: 50.01 g; Bł.: 40.86 g; Sól: 9.71 g; | E: 2731.57 kcal; B: 135.02 g; T: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; W: 382.24 g; W tym cukry: 50.35 g; Bł.: 44.30 g; Sól: 10.32 g; |

| | | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|------------------|---|---|---|---|---|
| 2021-12-29 środa | Śniadanie | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,) | Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,) | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,) |
| | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | | | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ryż na sypko 250 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | PD | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Morela suszona 20 g (S02,) | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Morela suszona 30 g (S02,) | |
| | Kolacja | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | E: 2142.36 kcal; B: 112.93 g; T: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; W: 279.68 g; W tym cukry: 45.74 g; Bł.: 34.77 g; Sól: 5.95 g; | E: 2446.70 kcal; B: 124.89 g; T: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 336.71 g; W tym cukry: 58.33 g; Bł.: 41.05 g; Sól: 6.81 g; | E: 2502.08 kcal; B: 126.14 g; T: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; W: 349.58 g; W tym cukry: 62.01 g; Bł.: 43.08 g; Sól: 6.86 g; | | |
| | | | E: 2669.03 kcal; B: 131.06 g; T: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; W: 384.36 g; W tym cukry: 62.17 g; Bł.: 45.84 g; Sól: 7.36 g; | | |

| | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
|---------------------|---------------------------------|--|--|--|---|
| 2021-12-30 czwartek | Śniadanie | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) | |
| | II ŚN | jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,) | jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,) | | |
| | Obiad | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) | |
| | PD | Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g | | |
| | | E: 2173.37 kcal; B: 112.02 g; T: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; W: 263.83 g; W tym cukry: 24.93 g; Bł.: 31.42 g; Sól: 8.87 g; | E: 2559.79 kcal; B: 127.86 g; T: 99.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.61 g; W: 306.73 g; W tym cukry: 32.56 g; Bł.: 36.16 g; Sól: 9.48 g; | E: 2588.89 kcal; B: 128.59 g; T: 100.00 g; Kw. tł. nasy.: 44.63 g; W: 313.18 g; W tym cukry: 32.93 g; Bł.: 36.81 g; Sól: 9.56 g; | E: 2748.49 kcal; B: 134.75 g; T: 101.12 g; Kw. tł. nasy.: 44.84 g; W: 346.43 g; W tym cukry: 33.14 g; Bł.: 40.80 g; Sól: 10.40 g; |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, ~~Jadłospis~~ **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-27 do dnia 2022-01-09 KUCHNIA CHRZANÓW**

| | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|-------------------|--|--|--|--|
| 2021-12-31 piątek | Śniadanie Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) | | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) |
| | II ŚN | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | | |
| Obiad | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| PD | Banan 1szt. 1 szt | | | |
| Kolacja | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml | | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml |
| | E: 2346.32 kcal; B: 106.50 g; T: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; W: 325.75 g; W tym cukry: 81.60 g; Bł.: 37.11 g; Sól: 7.54 g; | E: 2587.35 kcal; B: 117.00 g; T: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; W: 369.19 g; W tym cukry: 87.92 g; Bł.: 40.82 g; Sól: 8.40 g; | E: 2603.77 kcal; B: 117.65 g; T: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; W: 372.25 g; W tym cukry: 88.24 g; Bł.: 41.17 g; Sól: 8.47 g; | E: 2758.04 kcal; B: 122.54 g; T: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; W: 406.11 g; W tym cukry: 88.58 g; Bł.: 44.61 g; Sól: 9.09 g; |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, ~~Jadłospis~~ **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-27 do dnia 2022-01-09 KUCHNIA CHRZANÓW**

| | | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
|-------------------|---|--|---|--|--|--|
| 2022-01-01 sobota | Sniadanie | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) | |
| | II ŚN | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Rodzynki 15 g Wafle ryżowe 30 g | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g Rodzynki 15 g | |
| | Obiad | Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Cukinia pieczona* 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) | Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Cukinia pieczona* 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) | Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Cukinia pieczona* 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) | Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Cukinia pieczona* 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) | |
| | PD | Mandarynki 2 szt | | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | E: 2154.79 kcal; B: 121.72 g; T: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 291.02 g; W tym cukry: 46.63 g; Bł.: 33.38 g; Sól: 6.56 g; | E: 2398.23 kcal; B: 132.33 g; T: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; W: 334.78 g; W tym cukry: 53.05 g; Bł.: 37.91 g; Sól: 7.61 g; | E: 2510.05 kcal; B: 140.42 g; T: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; W: 350.46 g; W tym cukry: 54.80 g; Bł.: 39.18 g; Sól: 7.71 g; | E: 2664.33 kcal; B: 145.32 g; T: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; W: 384.33 g; W tym cukry: 55.13 g; Bł.: 42.62 g; Sól: 8.33 g; | | |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, ~~Jadłospis~~ **Jadłospis za okres od dnia 2021-12-27 do dnia 2022-01-09 KUCHNIA CHRZANÓW**

| | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
|----------------------|---|--|--|--|--|
| 2022-01-02 niedziela | Śniadanie | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) | Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) | |
| | II ŚN | Banan 1szt. 1 szt | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | PD | jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,) Morela suszona 20 g (S02,) | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | E: 2471.73 kcal; B: 133.58 g; T: 97.61 g; Kw. tł. nasy.: 42.84 g; W: 282.68 g; W tym cukry: 69.44 g; Bł.: 33.09 g; Sól: 8.20 g; | E: 2712.76 kcal; B: 144.08 g; T: 101.19 g; Kw. tł. nasy.: 44.53 g; W: 326.04 g; W tym cukry: 75.76 g; Bł.: 36.80 g; Sól: 9.06 g; | E: 2733.65 kcal; B: 145.30 g; T: 101.72 g; Kw. tł. nasy.: 44.69 g; W: 329.02 g; W tym cukry: 76.04 g; Bł.: 37.14 g; Sól: 9.14 g; | E: 2887.92 kcal; B: 150.20 g; T: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 44.81 g; W: 362.89 g; W tym cukry: 76.37 g; Bł.: 40.58 g; Sól: 9.76 g; | |

| | | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
|-------------------------|--|---|--|--|-------------------------------------|--|
| 2022-01-03 poniedziałek | Śniadanie | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,) | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,) | | |
| | II ŚN | Kanapka z serem topionym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser topiony 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | | | | |
| | Obiad | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | |
| | PD | Banan 1szt. 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ,) | | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | E: 2204.15 kcal; B: 85.15 g; T: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 328.07 g; W tym cukry: 93.63 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 6.95 g; | E: 2555.97 kcal; B: 102.11 g; T: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; W: 385.64 g; W tym cukry: 106.22 g; Bł.: 33.43 g; Sól: 8.21 g; | E: 2582.99 kcal; B: 102.90 g; T: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; W: 391.40 g; W tym cukry: 106.97 g; Bł.: 34.06 g; Sól: 8.29 g; | E: 2674.19 kcal; B: 106.42 g; T: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; W: 410.40 g; W tym cukry: 107.09 g; Bł.: 36.34 g; Sól: 8.77 g; | | |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-27 do dnia 2022-01-09 KUCHNIA CHRZANÓW**

| | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
|-------------------|---|---|---|---|--|
| 2022-01-04 wtorek | Śniadanie | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) | |
| | II ŚN | Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g | Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g Wafle ryżowe 30 g | | |
| | Obiad | Wielowarzywna z zacierką*() 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | PD | Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | | | |
| Kolacja | Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Pomidor 50 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | E: 2264.25 kcal; B: 101.48 g; T: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; W: 316.11 g; W tym cukry: 35.55 g; Bł.: 36.17 g; Sól: 7.81 g; | E: 2619.51 kcal; B: 114.36 g; T: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; W: 383.45 g; W tym cukry: 42.58 g; Bł.: 41.30 g; Sól: 8.69 g; | E: 2636.30 kcal; B: 115.03 g; T: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 386.59 g; W tym cukry: 42.96 g; Bł.: 41.67 g; Sól: 8.76 g; | E: 2790.57 kcal; B: 119.92 g; T: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; W: 420.46 g; W tym cukry: 43.30 g; Bł.: 45.11 g; Sól: 9.38 g; | |

| | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|--|--|---|--|--|
| 2022-01-05 środa | Śniadanie Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,) | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,) |
| | II ŚN Gruszka 1szt. 150 g | Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) | Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,) | |
| | Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | |
| | PD Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) | | | |
| Kolacja Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | E: 2075.14 kcal; B: 93.75 g; T: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; W: 303.95 g; W tym cukry: 54.60 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 8.50 g; | E: 2395.61 kcal; B: 106.43 g; T: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; W: 362.84 g; W tym cukry: 60.93 g; Bł.: 37.71 g; Sól: 9.36 g; | E: 2509.48 kcal; B: 114.08 g; T: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 380.10 g; W tym cukry: 64.00 g; Bł.: 38.48 g; Sól: 9.49 g; | E: 2600.68 kcal; B: 117.60 g; T: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; W: 399.10 g; W tym cukry: 64.12 g; Bł.: 40.76 g; Sól: 9.97 g; |

| | | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
|---------------------|---|--|---|--|---|--|
| 2022-01-06 czwartek | Śniadanie | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) | | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) | |
| | II ŚN | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g | | | |
| | Obiad | Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy () 100 g (GLU PSZ, SEL,) | Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy () 100 g (GLU PSZ, SEL,) | Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g | | |
| | PD | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml | | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml | |
| | E: 2100.04 kcal; B: 121.87 g; T: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; W: 256.16 g; W tym cukry: 36.30 g; Bł.: 33.52 g; Sól: 6.81 g; | E: 2456.88 kcal; B: 134.95 g; T: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; W: 323.77 g; W tym cukry: 43.14 g; Bł.: 39.04 g; Sól: 7.87 g; | E: 2471.94 kcal; B: 135.38 g; T: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; W: 327.10 g; W tym cukry: 43.37 g; Bł.: 39.34 g; Sól: 7.94 g; | E: 2626.21 kcal; B: 140.28 g; T: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; W: 360.96 g; W tym cukry: 43.71 g; Bł.: 42.78 g; Sól: 8.55 g; | | |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-27 do dnia 2022-01-09 KUCHNIA CHRZANÓW**

| | | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
|-------------------|---|---|---|---|-------------------------------------|--|
| 2022-01-07 piątek | Śniadanie | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) | | |
| | II ŚN | jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,) | jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,) Morela suszona 20 g (S02,) | jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,) Morela suszona 30 g (S02,) | | |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) | Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | |
| | PD | Gruszka 1szt. 150 g | | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g | | |
| | E: 1980.96 kcal; B: 107.75 g; T: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; W: 256.38 g; W tym cukry: 43.42 g; Bł.: 30.72 g; Sól: 8.32 g; | E: 2298.41 kcal; B: 120.22 g; T: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 316.97 g; W tym cukry: 55.95 g; Bł.: 36.59 g; Sól: 9.18 g; | E: 2342.16 kcal; B: 121.12 g; T: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 326.96 g; W tym cukry: 59.34 g; Bł.: 37.91 g; Sól: 9.25 g; | E: 2496.43 kcal; B: 126.02 g; T: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; W: 360.82 g; W tym cukry: 59.68 g; Bł.: 41.35 g; Sól: 9.87 g; | | |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-27 do dnia 2022-01-09 KUCHNIA CHRZANÓW**

| | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
|---|---------------------------------|---|--|--|---|
| 2022-01-08 sobota | Śniadanie | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) | |
| | | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,) | | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,) Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,) | |
| | Obiad | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g |
| | | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | | | |
| | PD | | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml | |
| E: 2264.25 kcal; B: 113.71 g; T: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 294.25 g; W tym cukry: 43.52 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 7.43 g; | | E: 2599.55 kcal; B: 132.91 g; T: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; W: 340.99 g; W tym cukry: 50.74 g; Bł.: 34.76 g; Sól: 8.57 g; | E: 2696.34 kcal; B: 135.53 g; T: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; W: 349.24 g; W tym cukry: 51.34 g; Bł.: 36.06 g; Sól: 8.64 g; | E: 2852.98 kcal; B: 140.44 g; T: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; W: 382.30 g; W tym cukry: 51.55 g; Bł.: 39.51 g; Sól: 9.25 g; | |

| | | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III | CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
|----------------------|---|---|---|---|-------------------------------------|--|
| 2022-01-09 niedziela | Śniadanie | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) | | |
| | II ŚN | Mandarynki 2 szt | | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki () 250 g Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | |
| | PD | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 20 g | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g | | |
| Kolacja | Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g | Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Salata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml | Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Salata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml | | | |
| | E: 2119.53 kcal; B: 123.62 g; T: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; W: 267.06 g; W tym cukry: 67.91 g; Bł.: 30.89 g; Sól: 7.94 g; | E: 2436.16 kcal; B: 135.76 g; T: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; W: 326.40 g; W tym cukry: 74.51 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 8.81 g; | E: 2491.91 kcal; B: 137.27 g; T: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; W: 337.75 g; W tym cukry: 75.38 g; Bł.: 35.96 g; Sól: 8.89 g; | E: 2790.04 kcal; B: 132.28 g; T: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; W: 386.45 g; W tym cukry: 75.67 g; Bł.: 40.49 g; Sól: 9.42 g; | | |

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

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,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, 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,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,