

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych wegl.
2026-07-01 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2069.04 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 294.49 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2081.63 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2153.91 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 9.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych wegl.
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g
	II ŚN			Salatka z pomidorów i koperku 50 g Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z buraka 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1862.52 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1893.26 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2089.91 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 42.28 g; Sól: 8.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych wegl.
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jabłko 150 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny # 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny # 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)
	PD			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Ogórek świeży 80 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g	Ogórek świeży 80 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt
	PN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 50 g	
		Wartość energetyczna: 2109.41 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 272.54 g; W tym cukry: 48.53 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2146.62 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 281.03 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2290.61 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 298.28 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 8.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 100 g
	II ŚN			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ogórkowa z ziemniakami # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Pomidor 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1756.70 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 41.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 289.24 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1805.48 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 40.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1985.70 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych wegl.
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiewka czerwona 80 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g
	II ŚN			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto marchewkowe 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Surówka wielowarzywna z olejem b/c 50 g (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1934.56 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 285.90 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2013.90 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 294.46 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1952.16 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.20 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

Ener z B. - % energii z białka,

Ener. z T. - % energii z tłuszczu,

Ener z W. - % energii z węglowodanów,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,