

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> ,) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 75 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> ,) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 75 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> ,) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 75 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD	Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2270.74 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2198.11 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2047.93 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 280.36 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2113.77 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
		II ŚN		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
		Obiad	Krem z brokuła z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Krem z brokuła z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Krem z brokuła z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml			
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g
PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2442.65 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2368.32 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2097.33 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 274.97 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2390.90 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 6.59 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)		
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (MLE.)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g	
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2404.99 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2412.06 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2110.96 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 289.14 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2377.67 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Ser topiony trójkąt 17,5g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80g Sałata lodowa 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80g Sałata lodowa 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80g Sałata lodowa 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Biskopki b/c 30g (GLU PSZ, JAJ.)		
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75g Dynia duszona z olejem* 75g (GLU PSZ.)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75g Dynia duszona z olejem* 75g (GLU PSZ.)		
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100g (MLE, SEL.) Pomidor 80g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100g (MLE, SEL.) Pomidor 80g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100g (MLE, SEL.) Pomidor 80g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2535.69 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 425.10 g; W tym cukry: 116.97 g; Błonnik pok.: 46.37 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2389.85 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2316.93 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 322.71 g; W tym cukry: 36.93 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 7.97 g;	
		Wartość energetyczna: 2395.23 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 7.31 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-03-22, piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
		Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)	
		PD	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2544.33 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 92.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2555.89 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2359.89 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 104.60 g; Kw. tł. nasy.: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 262.41 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2500.58 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 5.23 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód 50 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód 50 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód 50 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g		
		PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml (MLE.)			
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2390.04 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2339.79 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2302.66 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2418.12 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 7.96 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN			Mandarynka 2 szt	
		Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 120 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 120 ml	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)
	Wartość energetyczna: 2693.59 kcal; Białko ogółem: 137.64 g; Tłuszcz: 104.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.86 g; Węglowodany ogółem: 308.82 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2618.81 kcal; Białko ogółem: 139.82 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 319.07 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2459.72 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g; W tym cukry: 54.11 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2597.27 kcal; Białko ogółem: 140.46 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 6.88 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (OZI, MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (OZI, MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (OZI, MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-03-25 poniedziałek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem* 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem* 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem* 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	
		PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (MLE.)		
2024-03-25 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Rukola 20 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2561.44 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 378.70 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2498.26 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 366.33 g; W tym cukry: 98.58 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2296.81 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2462.34 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 106.45 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 5.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g		
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2538.30 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2504.26 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 372.59 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2230.71 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; W tym cukry: 34.31 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2513.58 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 6.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-03-27 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Papryka świeża 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Papryka świeża 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	
	PD	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2460.83 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 373.34 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2439.05 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2097.33 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 283.44 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2236.33 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 6.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
2024-03-28 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	
		PD	Biskopki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
2024-03-28 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2267.23 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 308.99 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2247.66 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2181.39 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 294.91 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2436.54 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 9.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2531.08 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2277.59 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 84.65 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 1984.43 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2245.51 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 5.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód 50 g Pomidor 80 g Rozspanka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód 50 g Pomidor 80 g Rozspanka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt
2024-03-30 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 75 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Selerowa z ziemniakami - dieta () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 75 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Selerowa z ziemniakami - dieta () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 75 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 75 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g
		PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (<u>MLE.</u>)		
2024-03-30 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 g (<u>MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2281.11 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2253.73 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2118.61 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 283.29 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2255.79 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
2024-03-31 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
		PD	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
2024-03-31 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>)
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2630.09 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2604.66 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2285.38 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 325.59 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2557.53 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 9.59 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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