

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u> , 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 JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , PSZ.) Mix sałat 20 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u> , 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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , PSZ.) Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> , Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z marchwi z olejem () 75 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem () 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem () 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
		PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)			
		Kolacja	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> , Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2416.10 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2359.51 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2167.54 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2237.96 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 7.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem i ziołami* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)		
	PD	Pomarańcza 250g 1 szt	Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Pomarańcza 250g 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g		
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2407.11 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2382.62 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2363.38 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 306.10 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 6.28 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-03-06 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g (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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ. MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN			Mandarynka 2 szt	
		Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 75 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 75 g (GOR.)	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 75 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 75 g (GOR.)	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 75 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 75 g (GOR.)
		PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (MLE.)			
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ. MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ. MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			
	Wartość energetyczna: 2561.11 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2111.95 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2297.54 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2109.92 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 8.34 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, JAJ, 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,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) 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 (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Maślanka 150 ml (MLE,)	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 75 g (SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 75 g (SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	
		Wartość energetyczna: 2625.69 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 393.61 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2596.14 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 395.19 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2366.42 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 36.63 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2516.94 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 364.86 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Twarożek 60 g (MLE,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			
	Obiad	Krem z dyni () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ,)	Krem z dyni () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL,)	Krem z dyni () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ,)	
	PD	Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Wafle ryżowe 30 g	Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Mix sałat 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2519.19 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 363.86 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2522.80 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2288.99 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; W tym cukry: 32.52 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2429.13 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 97.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka konserwowa 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
2024-03-09 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml		
2024-03-09 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2492.23 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2440.56 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 354.20 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2162.82 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 272.01 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2250.74 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 293.29 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Hummus 60 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 70 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Hummus 60 g (SEZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Hummus 60 g (SEZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem i ziołami* 75 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka Colesław () 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2914.87 kcal; Białko ogółem: 134.14 g; Tłuszcz: 114.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2663.16 kcal; Białko ogółem: 138.72 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2511.78 kcal; Białko ogółem: 133.68 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 286.72 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2543.70 kcal; Białko ogółem: 133.68 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 294.70 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, 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,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Ser mozzarella 50 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 150 ml (MLE,)
2024-03-11 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 120 ml		
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL,) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Mix sałat 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2144.75 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2257.05 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2328.83 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2227.54 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 8.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Pomarańcza 250g 1 szt			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,)
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2383.99 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2113.77 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2014.23 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 271.18 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2203.97 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 5.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Dżem 50 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 50 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 120 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2557.14 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 376.99 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2469.82 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 392.41 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2379.53 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2317.95 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszena 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>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata lodowa 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN	Biskwopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńka duszona z olejem i ziołami* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g (<u>MLE,</u>)	
		PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
		Kolacja	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2386.27 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2300.25 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 313.34 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2104.28 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 272.12 g; W tym cukry: 26.32 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2136.20 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 280.10 g; W tym cukry: 34.30 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.70 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2537.23 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2257.76 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2152.24 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; W tym cukry: 33.80 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2177.05 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2397.65 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2341.88 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2158.69 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2190.61 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 4.59 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2604.53 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 376.55 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2398.90 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2181.41 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 303.44 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2282.39 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 8.04 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,