

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 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, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
		Kolacja	Salata 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>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>)	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 z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Salata zielona 20 g 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<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: 2249.58 kcal; Bialko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 345.21 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2288.08 kcal; Bialko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1964.36 kcal; Bialko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2173.44 kcal; Bialko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 6.04 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 75 g (GLU PSZ.)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem i ziołami* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 75 g (GLU PSZ.)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 75 g (GLU PSZ.)	
	PD	Pomarańcza 250g 1 szt	Biszkopty b/c 20 g (GLU PSZ, JAJ.)		Pomarańcza 250g 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna 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.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 20 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-wędlna 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.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 20 g		
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2299.56 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2333.61 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 325.24 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2176.93 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2258.48 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 5.54 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-01 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 ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 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 Salata zielona 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 Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem 75 g (GOR.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 z kaszą () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem 75 g (GOR.)	Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 75 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem 75 g (GOR.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 75 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka 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 ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata 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 rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 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 rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata 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 rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2692.90 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 93.68 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2230.07 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2268.11 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2190.84 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; W tym cukry: 89.42 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 8.32 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-02 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 ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 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 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 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 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 ze szczypiorkiem 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,) 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,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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,) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE,)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,) 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	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,) 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	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		Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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,) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	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,) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	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,) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,)		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,)
	Wartość energetyczna: 2631.21 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 380.23 g; W tym cukry: 106.57 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2615.96 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2221.75 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2532.82 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 6.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</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>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</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>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Krem z dyni () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krem z dyni () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>)	Krem z dyni () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	PD	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2509.72 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2514.83 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 267.32 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2419.66 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 286.27 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 5.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym 150 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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) Ogórek świeży 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Musztarda 10 g (GOR)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z muszem 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) 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 Sałata zielona 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) Sałata zielona 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) Sałata zielona 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)			
	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	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, 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	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (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			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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 Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL)	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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL)	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) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL)	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) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2679.51 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 394.33 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2561.60 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 389.75 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2328.80 kcal; Białko ogółem: 126.20 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 297.97 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2371.78 kcal; Białko ogółem: 118.00 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 6.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 od dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-05 niedziela	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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 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>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 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 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2279.23 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 249.05 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2228.48 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 258.32 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2420.05 kcal; Białko ogółem: 134.41 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 284.34 g; W tym cukry: 60.48 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2284.98 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 257.23 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 5.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 od dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-06 poniedziałek	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>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</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>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo wegetariańskie 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2184.14 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2129.64 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 346.49 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2220.16 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1981.21 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 315.17 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 6.87 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 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 PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU 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 PSZ, GLU ZYT.</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 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 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 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 PSZ.</u>) Rukola 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2335.53 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2089.10 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2073.98 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2155.50 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 5.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Rzodkiewka 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g 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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Rzodkiewka 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 JEJCZ.</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>) Rzodkiewka 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
2024-05-08 środa	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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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	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 JEJCZ.</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	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 JEJCZ.</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		
2024-05-08 środa	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>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ogórek kiszony 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 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>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2542.97 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 87.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2432.47 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2280.78 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 308.95 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2239.85 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód 50 g 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 (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g (MLE.)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 75 g (GLU PSZ.)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g (MLE.)	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
	Kolacja	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Salata zielona 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek kiszony 80 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2209.01 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2362.25 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 350.02 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2072.38 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; W tym cukry: 27.98 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2191.30 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 36.69 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-10 piątek	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 maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (MLE,) Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Twarożek 60 g (MLE,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) 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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (MLE,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Warzywa po grecku* 75 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 75 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku* 75 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Rukola 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,)		
		Wartość energetyczna: 2476.19 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2217.71 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1924.07 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; W tym cukry: 33.52 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2050.26 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 5.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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-pszenna 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 Salata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</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 JĘCZ.</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 Salata zielona 20 g Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka pszenna kajzerka 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 JĘCZ.</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 Salata zielona 20 g Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszenna 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 JĘCZ.</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 Salata zielona 20 g Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g 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			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 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 200 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 200 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>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) 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 Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 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>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2159.72 kcal; Białko ogółem: 73.57 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2258.65 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2209.19 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2235.11 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 4.72 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-12, niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 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 (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<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>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
Wartość energetyczna: 2619.37 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 376.21 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 8.02 g;		Wartość energetyczna: 2419.02 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2034.41 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2297.23 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 6.94 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,
SO2 - 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,