

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji | |
|-------------------------|---------------------|---|--|--|---|
| 2024-05-27 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 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 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 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>) 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 | |
| 2024-05-27 poniedziałek | 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 | 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>) | | |
| 2024-05-27 poniedziałek | 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 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>) 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; Białko 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; Białko 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; Białko 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; Białko 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji | |
|-------------------|---------------------|---|---|---|--|
| 2024-05-28 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ogórek świeży 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Roszponka 20 g Bułka pszenna kajzerka 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Roszponka 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>) Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| | | II ŚN | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| 2024-05-28 wtorek | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami () 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g | Pieczarkowa z ziemniakami () 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>) | 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 |
| 2024-05-28 wtorek | 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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2299.06 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 5.86 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: 2176.43 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 293.30 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 5.35 g; | Wartość energetyczna: 2257.98 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 5.55 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji |
|------------------|--|---|---|---|---|
| 2024-05-29 środa | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna () b/c 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 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 Sałata 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna () b/c 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna () b/c 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata 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 (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 75 g (<u>GOR.</u>) | Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g | Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 75 g (<u>GOR.</u>) | Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 75 g (<u>GOR.</u>) |
| | 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt |
| PZ | Jabłko 1 szt 1 szt | Banan 1szt. 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | Banan 1szt. 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2588.16 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 8.89 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: 2282.37 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 8.43 g; | Wartość energetyczna: 2209.42 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; W tym cukry: 89.40 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 8.43 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji | |
|---------------------|---------------------|---|--|--|--|
| 2024-05-30 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 ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Ogórek świeży 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.) Ogórek świeży 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.) Ogórek świeży 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 ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka () 75 g (MLE, SEL.) | 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 Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka () 75 g (MLE, SEL.) | 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 Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka () 75 g (MLE, SEL.) |
| | | 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 ŻYT.) 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: 2584.39 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 7.20 g; | Wartość energetyczna: 2588.84 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 380.50 g; W tym cukry: 103.44 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.27 g; | Wartość energetyczna: 2174.92 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 6.83 g; | Wartość energetyczna: 2485.99 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 6.88 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji |
|----------------------|---|---|--|---|---|
| 2024-05-31 piątek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Gruszka 1szt. 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 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</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 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</u> <u>PSZ,</u>) Twarożek 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>) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Twarożek 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,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sałatka 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</u> <u>PSZ,</u>) | Krem z dyni () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU</u> <u>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>) Sałatka 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,</u> <u>MLE,</u>) | Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u> <u>MLE,</u>) | Wafle ryżowe 30 g | Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE,</u>) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU 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 | 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>PSZ,</u>) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt |
| PN | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2473.29 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 94.66 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 4.84 g; | Wartość energetyczna: 2508.90 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 4.52 g; | Wartość energetyczna: 2142.58 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 267.39 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 4.78 g; | Wartość energetyczna: 2302.13 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 4.92 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji | |
|-------------------|---|--|---|--|--|
| 2024-06-01 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.) 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 mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 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 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji | |
|----------------------|---------------------|--|--|---|---|
| 2024-06-02 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | | |
| 2024-06-02 niedziela | Obiad | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 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 Dynia duszona z olejem i ziołami* 75 g (GLU PSZ.) | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g |
| | | PD | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | | |
| 2024-06-02 niedziela | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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.) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt |
| | | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2304.65 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 251.13 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 5.34 g; | Wartość energetyczna: 2299.02 kcal; Białko ogółem: 130.75 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 259.00 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 4.56 g; | Wartość energetyczna: 2425.07 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; W tym cukry: 48.76 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.02 g; | Wartość energetyczna: 2310.40 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 259.31 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 5.30 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji |
|-------------------------|-----------|---|---|---|---|
| 2024-06-03 poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 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>GLU</u> <u>PSZ,</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</u> <u>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 świeży 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 świeży 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 czerwony z botwinką i 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 czerwony z botwinką i 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 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>PSZ,</u>) Mix sałat 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2125.18 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.63 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: 2170.29 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 1987.61 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 5.50 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji | |
|-------------------|---------------------|--|--|---|---|
| 2024-06-04 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) 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 (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 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.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 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.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (GLU PSZ.) | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ.) | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ.) | |
| | PD | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt | Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g 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.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt | |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2486.80 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 2187.96 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 5.78 g; | Wartość energetyczna: 2160.58 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 291.60 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 5.72 g; | Wartość energetyczna: 2242.10 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 5.92 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji | |
|------------------|---------------------|--|--|---|---|
| 2024-06-05 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50g (MLE.) Rzodkiewka 80g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60g (MLE.) Pomidor 80g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60g (MLE.) Rzodkiewka 80g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60g (MLE.) Rzodkiewka 80g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | II ŚN | Maślanka 150 ml (MLE.) | | |
| 2024-06-05 środa | Obiad | Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet wieprzowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () 75g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75g | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 75g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75g | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () 75g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75g | |
| | | PD | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 120 ml | | |
| 2024-06-05 środa | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 80g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 80g Cukier 4g (saszetka) 1 szt |
| | | PN | Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) |
| | | Wartość energetyczna: 2537.69 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 363.45 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 7.22 g; | Wartość energetyczna: 2427.10 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 363.11 g; W tym cukry: 69.88 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.49 g; | Wartość energetyczna: 2140.55 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 5.37 g; | Wartość energetyczna: 2234.57 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 5.56 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji | |
|---------------------|---|--|--|---|---|
| 2024-06-06 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-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<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>) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 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 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 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>) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 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 | Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | | |
| 2024-06-06 czwartek | 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 rzodkwi i jabłka 75 g | 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 Dynia 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 rzodkwi i jabłka 75 g | |
| | | PD | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | | |
| 2024-06-06 czwartek | 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>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ogórek kiszony 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>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 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-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g | Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt |
| | | PN | Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | |
| | Wartość energetyczna: 2336.15 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 2467.57 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 5.78 g; | Wartość energetyczna: 2081.20 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 265.06 g; W tym cukry: 27.52 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.99 g; | Wartość energetyczna: 2318.44 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 37.91 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 6.83 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji |
|-------------------|---|---|---|---|--|
| 2024-06-07 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 Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (<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 Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (<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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Twarożek 60 g (<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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (<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 | | | Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g | Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rukola 20 g Pomidor 80 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 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: 2483.87 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 6.26 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji |
|-------------------|---|--|---|---|---|
| 2024-06-08 sobota | 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 60 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 60 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 60 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 75 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 75 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g | |
| | PD | Jabłko 1 szt 1 szt | | Maślanka 150 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.) Pasztet z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 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.) 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 Sałata zielona 20 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.) Pasztet z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 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.) Pasztet z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) |
| | Wartość energetyczna: 2167.08 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 4.98 g; | Wartość energetyczna: 2260.49 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.04 g; | Wartość energetyczna: 2217.67 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 4.94 g; | Wartość energetyczna: 2243.59 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 4.94 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna | CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji | |
|----------------------|---|---|--|--|--|--|
| 2024-06-09 niedziela | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Rzodkiewka 80 g Sałata 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 (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Sałata zielona 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.) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 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.) Rzodkiewka 80 g Sałata 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 75 g (MLE.) 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 gotowane () 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 gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 75 g (MLE.) 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 Sałata zielona 20 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 Sałata 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.) Sałata zielona 20 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 Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt | |
| PN | Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | |
| | Wartość energetyczna: 2565.53 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.42 g; | Wartość energetyczna: 2401.52 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 5.82 g; | Wartość energetyczna: 2005.56 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 9.68 g; | Wartość energetyczna: 2249.38 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 6.34 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,