

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>)
	PD	Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Przezier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2322.81 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2253.20 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 334.16 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2100.00 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 290.79 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2165.84 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 77.29 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 5.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka () 75 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka () 75 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g		
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2403.81 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2368.11 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2189.69 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2361.92 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 351.14 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 7.65 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-15 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)		
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2412.61 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2422.08 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2210.48 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 294.24 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2387.69 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.80 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 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,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Salatka szwedzka () 100 g (GOR,)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Salatka szwedzka () 100 g (GOR,)		
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2536.30 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 418.92 g; W tym cukry: 110.02 g; Błonnik pok.: 45.56 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2432.87 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2320.50 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; W tym cukry: 34.63 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2403.20 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 8.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>)		
	PD	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2566.65 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2596.55 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 105.30 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2397.21 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 101.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 273.16 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2526.23 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 4.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2397.56 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2340.91 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2185.38 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 286.32 g; W tym cukry: 41.07 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2425.64 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-19, niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Kiwi 1 szt 2 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
	Wartość energetyczna: 2714.34 kcal; Białko ogółem: 143.46 g; Tłuszcz: 107.49 g; Kw. tł. nasy.: 46.52 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2653.41 kcal; Białko ogółem: 146.10 g; Tłuszcz: 92.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2477.63 kcal; Białko ogółem: 145.99 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2615.18 kcal; Białko ogółem: 146.37 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 308.06 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 120 ml			
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2516.55 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2453.37 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 362.05 g; W tym cukry: 95.34 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2251.92 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2417.45 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 103.21 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 5.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL,) Kasza bulgur 200 g (GLUPSZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLUPSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL,) Kasza bulgur 200 g (GLUPSZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, JAJ,)		Podplomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE,)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 55 g (SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2658.80 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 379.13 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2487.89 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2421.63 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2583.66 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 359.12 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-22 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80g Pomidor 50g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Salata zielona z kefirem 60g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml Dynia duszona z olejem* 75g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dynia duszona z olejem* 75g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml Salata zielona z kefirem 60g (<u>MLE</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Salata zielona z kefirem 60g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml Dynia duszona z olejem* 75g (<u>GLU PSZ</u>)		
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Pomidor 80g Salata zielona 20g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2458.03 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 371.67 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2432.17 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 375.56 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2146.06 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2220.37 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 6.89 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szarpana wieprzowana z warzywami w sosie () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szarpana wieprzowana z warzywami w sosie () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)		
	PD	Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				
	Kolacja	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2240.14 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 302.60 g; W tym cukry: 49.98 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2216.66 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2183.31 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2409.46 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 9.49 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2527.37 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2282.87 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 344.44 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2135.15 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2250.79 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 89.23 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 5.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 75 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 75 g		
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2296.79 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2248.36 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2182.28 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 288.27 g; W tym cukry: 39.32 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2195.95 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 75 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 75 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)		
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR</u>)	
	PN	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2636.12 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 336.01 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2489.39 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2475.73 kcal; Białko ogółem: 135.71 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 44.30 g; Węglowodany ogółem: 305.89 g; W tym cukry: 37.02 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2603.28 kcal; Białko ogółem: 134.16 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 43.53 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 9.86 g;		

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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