

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, 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> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dymia duszona z olejem i ziołami* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kiwi 1 szt 1 szt Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g
		PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )
		Kolacja	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2524.36 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 98.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2526.80 kcal; Białko ogółem: 130.55 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 299.06 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2403.87 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 92.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 274.39 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2461.02 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.24 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g 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 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> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
	II ŚN						
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z czosnkiem* 75 g ( <u>MLE</u> )	Sofferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z czosnkiem* 75 g ( <u>MLE</u> )	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z czosnkiem* 75 g ( <u>MLE</u> )		
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )					
	Kolacja	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL</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: 2290.88 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2316.41 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 85.86 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2060.70 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 274.84 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2228.26 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 6.38 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-04-03 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN				Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 75 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem 75 g ( <b>GOR.</b> )	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafiur gotowany* 75 g	Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 75 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem 75 g ( <b>GOR.</b> )	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 75 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem 75 g ( <b>GOR.</b> )	
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2561.16 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2103.35 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2304.19 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2101.32 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 294.92 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 75 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 75 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )		Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )
	Wartość energetyczna: 2625.69 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 393.61 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2596.14 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 395.19 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2366.42 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 36.63 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2516.94 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 364.86 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 6.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU 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 () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Krem z dyni () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL,</u> )	Krem z dyni () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	PD	Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Wafle ryżowe 30 g	Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mix салат 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mix салат 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2519.19 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 363.86 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2541.80 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 354.86 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2288.99 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; W tym cukry: 32.52 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2429.13 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 97.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 5.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Papryka konserwowa 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2492.23 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2368.12 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2219.32 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 285.50 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2178.30 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 290.77 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 6.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 70 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 75 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw () 75 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw () 75 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Kolejacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 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 Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 80 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 Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2388.96 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 281.83 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2372.58 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 291.87 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2382.58 kcal; Białko ogółem: 134.71 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2253.51 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 255.24 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.62 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jablek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jablek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL,</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jablek prażonych 100 g	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 120 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Mix sałat 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	
	Wartość energetyczna: 2152.63 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2268.41 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2328.83 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2246.50 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.56 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Pomarańcza 250g 1 szt			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2383.99 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2113.77 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2014.23 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 271.18 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2203.97 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 5.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-04-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Dżem 50 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dżem 50 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
2024-04-10 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 120 ml		
2024-04-10 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2557.14 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 376.99 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2469.82 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 392.41 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2379.53 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2317.95 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 40 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g ( <b>MLE.</b> )	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g ( <b>MLE.</b> )		
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
Kolacja	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Wartość energetyczna: 2367.47 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2300.25 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 313.34 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2104.28 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 272.12 g; W tym cukry: 26.32 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2136.20 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 280.10 g; W tym cukry: 34.30 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2537.23 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2257.76 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2152.24 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; W tym cukry: 33.80 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2177.05 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 40g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2302.95 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2341.88 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2158.69 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2190.61 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 4.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> )		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2623.53 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2417.90 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2181.41 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 303.44 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2301.39 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 8.35 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,