

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                         | CHRZ- ŚW Podstawowa   | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |   |   |
|-------------------------|---|--|---|---|---|---|
| 2024-07-22 poniedziałek | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |   |
|                         |   | II ŚN  |   | Jabłko 1 szt 1 szt  |   |   |
|                         |   | Obiad  | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Surówka z pora i jabłka () 75 g ( <u>MLE</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )   | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )  | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Surówka z pora i jabłka () 75 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )   |   |
|                         |   | PD   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )   |   |   |   |
|                         |   | Kolacja  | Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szpót w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )  | Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szpót w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt                   | Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   | Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt |
|                         |   | PN   | Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )  | Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> )   | Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )  |   |
|                         | Wartość energetyczna: 1942.59 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.94 g; | Wartość energetyczna: 1988.04 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 287.79 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 7.17 g;  | Wartość energetyczna: 1950.77 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 274.54 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 7.55 g;   | Wartość energetyczna: 1859.54 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 268.18 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 6.28 g;   |   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |   |
|-------------------|---------------------|---|---|---|---|
| 2024-07-23 wtorek | Śniadanie           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Ogórek świeży 80 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |   |
|                   |                     | II ŚN   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |   |
| 2024-07-23 wtorek | Obiad               | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )   | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wołowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g  | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )   | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) |
|                   |                     | PD  | Pomarańcza 250g 1 szt   | Biszkopty b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   | Pomarańcza 250g 1 szt   |
| 2024-07-23 wtorek | Kolacja             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g  |   |
|                   |                     | PN  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |
|                   |                     | Wartość energetyczna: 2289.09 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 6.10 g;  | Wartość energetyczna: 2326.98 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 5.96 g;  | Wartość energetyczna: 2166.46 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 5.59 g;  | Wartość energetyczna: 2248.01 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 5.79 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                  | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji  |  |
|------------------|---------------------|--|---|--|--|
| 2024-07-24 środa | Śniadanie           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka wiosenna () b/c 100 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka wiosenna () b/c 100 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka wiosenna () b/c 100 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                  |                     | II ŚN  |   | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )  | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )  |
| 2024-07-24 środa | Obiad               | Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ćwikła z chrzanem () 75 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mizeria 75 g ( <u>MLE.</u> )   | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Kalafior gotowany* 75 g   | Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ćwikła z chrzanem () 75 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mizeria 75 g ( <u>MLE.</u> )   | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ćwikła z chrzanem () 75 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mizeria 75 g ( <u>MLE.</u> )  |
|                  |                     | PD   | Brzoskwinia 1 szt 1 szt   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Brzoskwinia 1 szt 1 szt  |
| 2024-07-24 środa | Kolacja             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Pomidorki koktajlowe 80 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Pomidorki koktajlowe 80 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   |
|                  |                     | PN   | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )  | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )   |
|                  |                     | Wartość energetyczna: 2411.78 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.73 g;   | Wartość energetyczna: 2182.42 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.60 g;  | Wartość energetyczna: 2304.34 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 8.11 g;   | Wartość energetyczna: 2120.47 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 277.13 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.43 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                     | CHRZ- ŚW Podstawowa  | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji  |  |
|---------------------|--|---|--|--|--|
| 2024-07-25 czwartek | Śniadanie  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                     |  | II ŚN   | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |  |  |
| Obiad               | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 150 g<br>Ryż na sytko 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <b>GOR.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g  | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 150 g<br>Ryż na sytko 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sałata zielona z olejem 60 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g  | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 150 g<br>Ryż na sytko (brązowy) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <b>GOR.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g  | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 150 g<br>Ryż na sytko 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sałata zielona z olejem 60 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g   |  |
|                     | PD   | Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )  |  |
| Kolacja             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt                            |  |
|                     | PN   | Banan 1szt. 1 szt   | Jabłko 1 szt 1 szt   | Banan 1szt. 1 szt  |  |
|                     | Wartość energetyczna: 2328.20 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 7.05 g;  | Wartość energetyczna: 2417.46 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 384.61 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.83 g;   | Wartość energetyczna: 2097.83 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 8.72 g;  | Wartość energetyczna: 2358.17 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 6.65 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                      |  | CHRZ- ŚW Podstawowa  | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji  |  |
|----------------------|--|--|--|---|--|--|
| 2024-07-26<br>piątek | Śniadanie  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Arbuz 150 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Arbuz 200 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |
|                      | II ŚN  |  |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |  |
|                      | Obiad  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL,</u> )                           | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )  |  |  |
|                      | PD   | Wafle ryżowe 30 g  |  |   |  |  |
|                      | Kolacja  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Rukola 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Rukola 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rukola 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rukola 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt                           |  |
| PN                   | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> ) |  | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt  |   | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )   |  |
|                      |  | Wartość energetyczna: 2238.16 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; W tym cukry: 95.04 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 4.37 g;  | Wartość energetyczna: 2310.93 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 327.55 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 4.15 g;   | Wartość energetyczna: 1977.68 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 245.64 g; W tym cukry: 26.40 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 5.46 g;   | Wartość energetyczna: 2046.00 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 272.10 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 4.40 g;  |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- ŚW Podstawowa  | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji  |  |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|--|
| 2024-07-27 sobota | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtusty 60 g (MLE.)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Ketchup 10 g (SEL.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtusty 60 g (MLE.)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtusty 60 g (MLE.)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtusty 60 g (MLE.)<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>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     | Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.)<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (SEL.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g  | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 75 g  | Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (SEL.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g  | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (SEL.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g  |  |
|                   | PD        | Banan 1szt. 1 szt  |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)   | Banan 1szt. 1 szt  |  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.)            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.) |  |
|                   | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)   |   |  |  |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2786.17 kcal; Białko ogółem: 130.03 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 394.83 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 42.25 g; Sól: 7.90 g;   | Wartość energetyczna: 2656.57 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 7.23 g;  | Wartość energetyczna: 2456.46 kcal; Białko ogółem: 132.08 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 7.41 g;   | Wartość energetyczna: 2503.34 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 109.98 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 6.94 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                      | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji  |  |
|----------------------|---------------------|---|---|--|--|
| 2024-07-28 niedziela | Śniadanie           | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Papryka świeża 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      |                     | II ŚN   |   |  | Jabłko 1 szt 1 szt   |
| 2024-07-28 niedziela | Obiad               | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 75 g   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g<br>Udko gotowane 1 szt. 210 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Dynia duszona z olejem i ziołami* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1 szt. 210 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 75 g  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g<br>Udko gotowane 1 szt. 210 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 75 g  |
|                      |                     | PD  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )  |  |  |
| 2024-07-28 niedziela | Kolacja             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek ze słonecznikiem 60g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   |
|                      |                     | PN  | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )  |
|                      |                     | Wartość energetyczna: 2243.40 kcal; Białko ogółem: 128.80 g; Tłuszcz: 90.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 238.02 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 5.32 g;  | Wartość energetyczna: 2237.76 kcal; Białko ogółem: 132.28 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 245.90 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 4.55 g;  | Wartość energetyczna: 2338.48 kcal; Białko ogółem: 137.96 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 261.12 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 8.00 g;   | Wartość energetyczna: 2249.15 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 246.20 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 5.28 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                         |  | CHRZ- ŚW Podstawowa   | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |  |
|-------------------------|--|---|---|---|---|--|
| 2024-07-29 poniedziałek | Śniadanie  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |
|                         | II ŚN  |   |   | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )   | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |
|                         | Obiad  | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos budyńowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek prażonych 100 g  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos budyńowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek prażonych 100 g   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Risotto wegetariańskie z tofu. * 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 75 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos budyńowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mus z jabłek prażonych 100 g   |  |
|                         | PD   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |   |   |   |  |
|                         | Kolacja  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Mix sałat 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Mix sałat 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Mix sałat 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt  |  |
|                         | PN   | Banan 1szt. 1 szt   |   | Jabłko 1 szt 1 szt  | Banan 1szt. 1 szt   |  |
|                         | Wartość energetyczna: 2308.51 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 131.52 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.37 g; | Wartość energetyczna: 2285.23 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 384.89 g; W tym cukry: 129.95 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.53 g;  | Wartość energetyczna: 2580.50 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 7.83 g;   | Wartość energetyczna: 2238.75 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 374.24 g; W tym cukry: 134.92 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.19 g;  |   |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |   |
|-------------------|---------------------|--|--|---|---|
| 2024-07-30 wtorek | Śniadanie           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   |                     | II ŚN  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |   |
| 2024-07-30 wtorek | Obiad               | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g ( <u>MLE, SOJ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Buraczki oprószone () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g ( <u>MLE, SOJ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )   |   |
|                   |                     | PD   | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  | Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )   |
| 2024-07-30 wtorek | Kolacja             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna b/c () 100 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt  | Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna b/c () 100 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna b/c () 100 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt  |
|                   |                     | PN   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                   |                     | Wartość energetyczna: 2224.45 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.59 g;  | Wartość energetyczna: 2026.27 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 278.44 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 6.52 g;  | Wartość energetyczna: 2004.53 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 266.18 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.55 g;  | Wartość energetyczna: 1989.75 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 275.58 g; W tym cukry: 54.55 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.03 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                  |   | CHRZ- ŚW Podstawowa   | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji  |
|------------------|---|---|---|--|--|
| 2024-07-31 środa | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 50g ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g<br>Roszponka 20g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidorki koktajlowe 80g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60g ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Roszponka 20g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidorki koktajlowe 80g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60g ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g<br>Roszponka 20g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidorki koktajlowe 80g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60g ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g<br>Roszponka 20g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidorki koktajlowe 80g |
|                  | II ŚN   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml  |   |  |  |
|                  | Obiad   | Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 75g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 75g  | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 75g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 75g  | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 75g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 75g   |  |
|                  | PD  | Biszkopty 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )   |   | Biszkopty b/c 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   | Biszkopty 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )  |
|                  | Kolacja   | Rzodkiewka 80g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt  | Pomidor 80g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g<br>Sałata zielona 20g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   | Rzodkiewka 80g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 60g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Rzodkiewka 80g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g<br>Sałata zielona 20g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt  |
| PN               | Drożdżówka mini 50g   | 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )   | Drożdżówka mini 50g 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |  |
|                  | Wartość energetyczna: 2657.35 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 100.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 359.92 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 8.60 g; | Wartość energetyczna: 2508.13 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 366.26 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 7.42 g;  | Wartość energetyczna: 2350.87 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 6.57 g;   | Wartość energetyczna: 2360.85 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 7.23 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                     |           | CHRZ- ŚW Podstawowa   | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji  |
|---------------------|-----------|---|---|--|--|
| 2024-08-01 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>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> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g<br>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> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>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> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>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> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                     | II ŚN     |   |   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )   |  |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )  | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 75 g   | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )   |  |
|                     | PD        | Arbuz 200 g   |   |  |  |
|                     | Kolacja   | Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Ogórek kiszony 80 g   | Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Pomidor 80 g  | Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g   | Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   |
|                     | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt   |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2280.40 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 7.11 g;   | Wartość energetyczna: 2449.36 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 397.17 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.88 g;   | Wartość energetyczna: 2051.37 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 6.77 g;   | Wartość energetyczna: 2199.89 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 6.83 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |  |
|-------------------|---------------------|---|---|---|--|
| 2024-08-02 piątek | Śniadanie           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>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   |
| 2024-08-02 piątek | Obiad               | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JE CZ.</b> )<br>Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g<br>Warzywa po grecku* 75 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JE CZ.</b> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku* 75 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 75 g   | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JE CZ.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku* 75 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 75 g   |  |
|                   |                     | PD  |   | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )  |
| 2024-08-02 piątek | Kolacja             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Rukola 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   |
|                   |                     | PN  | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ. MLE. SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )  | Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEZ.</b> )  |  |
|                   |                     | Wartość energetyczna: 2212.57 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 5.24 g;   | Wartość energetyczna: 1946.41 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 4.86 g;   | Wartość energetyczna: 1909.40 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 6.25 g;  | Wartość energetyczna: 2007.99 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.12 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |   |
|-------------------|---------------------|--|---|---|---|
| 2024-08-03 sobota | Śniadanie           | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   |                     | II ŚN  |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |
|                   | Obiad               | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Kociolik meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Buraczki gotowane () 75 g  | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Buraczki gotowane () 75 g   | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 75 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane () 75 g   |   |
|                   | PD                  | Banan 1szt. 1 szt  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Banan 1szt. 1 szt   |   |
|                   | Kolacja             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt  |   |
|                   | PN                  | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )  | Jabłko 1 szt 1 szt  | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )   |   |
|                   |                     | Wartość energetyczna: 2162.79 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 6.33 g;   | Wartość energetyczna: 2375.64 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 372.70 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.63 g;   | Wartość energetyczna: 2094.45 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 8.30 g;  | Wartość energetyczna: 2297.27 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 6.14 g;  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHRZANÓW

|                      |  | CHRZ- ŚW Podstawowa  | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |  |
|----------------------|--|--|---|---|---|--|
| 2024-08-04 niedziela | Śniadanie  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml ( <b>MLE,</b><br><b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU</b><br><b>PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo<br>rozdrobiona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Kalarepa tarta 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml ( <b>MLE,</b><br><b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU</b><br><b>PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo<br>rozdrobiona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo<br>rozdrobiona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Kalarepa tarta 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo<br>rozdrobiona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Kalarepa tarta 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |
|                      | II ŚN  |  |   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml<br>( <b>MLE.</b> )  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml<br>( <b>MLE.</b> )  |  |
|                      | Obiad  | Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ()<br>200 g<br>Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Mizeria 75 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g<br>( <b>SEL.</b> )   | Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ()<br>200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g<br>( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> )  | Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mizeria 75 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )                           |   |  |
|                      | PD   | Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )   |   |   |   |  |
|                      | Kolacja  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b><br><b>PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU</b><br><b>PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   |  |
|                      | PN   | Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )   |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1<br>szt  | Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI,</b><br><b>MLE.</b> )  |  |
|                      | Wartość energetyczna: 2606.95 kcal; Białko<br>ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 100.04 g; Kw. tł.<br>nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem:<br>339.76 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.:<br>28.53 g; Sól: 7.05 g; | Wartość energetyczna: 2416.46 kcal; Białko<br>ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł.<br>nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem:<br>322.38 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.:<br>21.43 g; Sól: 5.52 g;   | Wartość energetyczna: 2172.38 kcal; Białko<br>ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł.<br>nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem:<br>280.80 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.:<br>33.58 g; Sól: 6.08 g;  | Wartość energetyczna: 2366.85 kcal; Białko<br>ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł.<br>nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem:<br>304.88 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.:<br>31.51 g; Sól: 6.13 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,