

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2024-08-05 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>)
		PD	Arbuz 200 g		
2024-08-05 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2443.30 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 369.52 g; W tym cukry: 111.65 g; Błonnik pok.: 42.45 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2371.40 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2362.27 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2309.01 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 127.08 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw . 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z pora i jabłka () 75 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Krem z zielonych warzyw . 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Krem z zielonych warzyw . 400 ml (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z pora i jabłka () 75 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Krem z zielonych warzyw . 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z pora i jabłka () 75 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sałatka wiosenna () b/c 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sałatka wiosenna - diety 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sałatka wiosenna () b/c 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Sałatka wiosenna () b/c 80 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2368.74 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2086.91 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 287.53 g; W tym cukry: 29.78 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2339.94 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 327.70 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 6.77 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-08-07 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN				Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona z olejem 60 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona z olejem 60 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona z olejem 60 g	
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2194.04 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2192.19 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2077.50 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 268.33 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2118.64 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 309.86 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
2024-08-08 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Sałatka szwedzka () 75 g (GOR.)	
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 120 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 120 ml (MLE.)
2024-08-08 czwartek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2521.24 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 418.41 g; W tym cukry: 115.57 g; Błonnik pok.: 45.97 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2533.26 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2165.31 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 38.29 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2510.66 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 383.82 g; W tym cukry: 101.68 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 8.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Arbuz 200 g Rozzponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Arbuz 200 g Rozzponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Rozzponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Arbuz 200 g Rozzponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL)	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2491.55 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; W tym cukry: 115.70 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2521.45 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 117.71 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2271.29 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 256.95 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2451.13 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 331.22 g; W tym cukry: 112.97 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 5.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2303.52 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2237.91 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2200.62 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 283.99 g; W tym cukry: 35.72 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2480.89 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 349.32 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 6.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g		
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2466.18 kcal; Białko ogółem: 139.77 g; Tłuszcz: 96.38 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 270.34 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2442.87 kcal; Białko ogółem: 145.05 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2230.09 kcal; Białko ogółem: 141.38 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 241.32 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2428.74 kcal; Białko ogółem: 144.16 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 283.25 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.61 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-12, poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 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>)
2024-08-12, poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Pulpet jarski () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g Pulpet jarski () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Pulpet jarski () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Pulpet jarski () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g
		PD	Arbuz 200 g		
2024-08-12, poniedziałek	Kolejacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2524.12 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 391.81 g; W tym cukry: 116.65 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2522.75 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 390.44 g; W tym cukry: 113.89 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2259.86 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2536.78 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; W tym cukry: 124.16 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szprot w oleju 30 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2610.30 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2333.06 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2363.81 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2492.94 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 6.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-14 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
2024-08-14 środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	
		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
2024-08-14 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g
		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2312.27 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2289.34 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1972.12 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 267.92 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2207.22 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 7.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 120 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 120 ml
	Kolacja	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2320.42 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 107.62 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2357.66 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; W tym cukry: 107.72 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2037.67 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2432.24 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
		Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)	
			PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
		Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna b/c () 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna b/c () 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna b/c () 100 g
			PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2458.70 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; W tym cukry: 98.07 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2278.65 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 330.58 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 17.14 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2058.85 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 270.99 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2282.95 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 6.81 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
Kolejacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2226.15 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2284.30 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2029.96 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 265.02 g; W tym cukry: 48.99 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2295.03 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 8.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Sałata zielona z olejem 60 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>)
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2440.64 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2237.02 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2135.19 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 258.69 g; W tym cukry: 34.49 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2428.34 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 41.47 g; Węglowodany ogółem: 300.04 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.93 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 JEĆZ - 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,