

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Surówka z selera i jabłka () 75 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Marchew z groszkiem (*) 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Surówka z selera i jabłka () 75 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>)	
		PD	Wafle ryżowe 30 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		Kolacja	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szpriet w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2193.78 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2216.78 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2143.37 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2110.74 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 6.28 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml 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
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2332.27 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 8.13 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: 2209.64 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2241.61 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-18 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
2024-09-18 środa	Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JE CZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 75 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 75 g	Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JE CZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 75 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 75 g
		PD	Śliwka szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Śliwka szt 1 szt
2024-09-18 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2393.97 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2122.21 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2364.03 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2102.66 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Ryż na sytko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Ryż na sytko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Ryż na sytko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Ryż na sytko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	
	PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2304.36 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; W tym cukry: 92.33 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2339.52 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 379.82 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2074.00 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2334.34 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; W tym cukry: 91.81 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Śliwka szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
2024-09-20 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		
2024-09-20 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	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: 2278.68 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2351.74 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; W tym cukry: 90.72 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2096.80 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 255.71 g; W tym cukry: 32.03 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2198.12 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 287.87 g; W tym cukry: 86.93 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 4.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-09-21 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2024-09-21 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2464.90 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2569.45 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 377.44 g; W tym cukry: 94.42 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2369.34 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2416.22 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 106.78 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 6.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 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 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem i ziołami* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka Colesław 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2476.06 kcal; Białko ogółem: 135.02 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2349.34 kcal; Białko ogółem: 135.56 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 266.14 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2479.78 kcal; Białko ogółem: 141.97 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2353.81 kcal; Białko ogółem: 134.56 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 267.20 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 5.61 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Risotto wegetariańskie z tofu. * 300 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 75 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	
	PD	Waflę ryżowe 30 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix sałat 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2258.12 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 388.24 g; W tym cukry: 125.31 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2337.12 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 400.43 g; W tym cukry: 125.45 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2461.11 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 381.05 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 50.21 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2284.24 kcal; Białko ogółem: 74.76 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 387.98 g; W tym cukry: 128.70 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
2024-09-24 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	
		PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
2024-09-24 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2324.28 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2061.79 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1973.66 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2089.58 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 299.02 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-25 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	
	PD	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
Kolacja	Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 2699.58 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 106.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2548.95 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 379.40 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2397.85 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 333.69 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2439.33 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 6.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Schab 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 lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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 lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Schab 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 lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z rzodkwi i jabłka 60 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi i jabłka 60 g	
		PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt. 1 szt	
		Kolacja	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	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: 2443.45 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 394.24 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2341.67 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 382.45 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2020.71 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 271.84 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2169.23 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 6.78 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Twarożek 60 g (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE. SEL. GLU JE CZ.) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE. SEL. GLU JE CZ.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE. SEL. GLU JE CZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ. MLE.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ. MLE.) Rukola 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ. MLE.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ. MLE.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ. MLE. SEZ. może zawierać: ORZ.)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2338.50 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2077.11 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1934.61 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 286.27 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2132.29 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 336.73 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
	PD	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2117.40 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2437.25 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 395.19 g; W tym cukry: 112.64 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2193.45 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2247.37 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 6.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Kalarepa tarta 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Kalarepa tarta 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Kalarepa tarta 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE,)	
		Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL,)	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL,)	
		PD	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,)			
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)
	Wartość energetyczna: 2523.12 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2392.58 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2273.34 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2334.21 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 318.34 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 6.14 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,