

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 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 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, 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, SOJ, MLE.</u>)	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>) 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, GLU ŻYT, 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, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z pora i jabłka () 75 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z pora i jabłka () 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szpót w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, 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, SOJ, 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, SOJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2001.19 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 303.10 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2046.64 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1950.77 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 274.54 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1918.14 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-20 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 świeży 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 świeży 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>)	Solferino () 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>) 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 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>) 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 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: 2289.09 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2326.98 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2166.46 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2248.01 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 5.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-21 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>) Sałatka wiosenna () b/c 100 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	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>) Sałatka wiosenna - diety 100 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	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>) Sałatka wiosenna () b/c 100 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	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>) Sałatka wiosenna () b/c 100 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
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
2024-08-21 środa	Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode 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 Kalafior gotowany* 75 g	Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>)
		PD	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brzoskwinia 1 szt 1 szt
2024-08-21 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 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2365.40 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2136.05 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; W tym cukry: 66.77 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2304.34 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2074.09 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 273.04 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-22 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 ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pierś 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 Pierś 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 ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 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 ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)		
2024-08-22 czwartek	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.)
2024-08-22 czwartek	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.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) 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: 2301.80 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2391.07 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 382.58 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2071.44 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2331.78 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g 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 PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU 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 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>)	
	Obiad	Zupa wiosenna z brokułem i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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 PSZ,</u>)	Zupa wiosenna z brokułem i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>)	Zupa wiosenna z brokułem i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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>)				
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
PN	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: 2099.31 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 281.98 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2181.68 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 293.35 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 1917.43 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 226.88 g; W tym cukry: 30.03 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2018.75 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 259.05 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 4.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-24 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
2024-08-24 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.)
2024-08-24 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-25 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 młode z koperkiem gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 Dynia duszona z olejem i ziołami* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode z koperkiem gotowane () 150 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	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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: 2367.00 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 267.77 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2233.36 kcal; Białko ogółem: 131.80 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 247.50 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2338.48 kcal; Białko ogółem: 137.96 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 261.12 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2244.75 kcal; Białko ogółem: 130.91 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 247.80 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 5.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-26 poniedziałek	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Ser mozzarella kulki 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Risotto wegetariańskie z tofu. * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 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>) 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 Mix sałat 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 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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: 2308.51 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 131.52 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2285.23 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 384.89 g; W tym cukry: 129.95 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2580.50 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2238.75 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 374.24 g; W tym cukry: 134.92 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.19 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Nektarynka 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>) 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Nektarynka 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>) 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2024-08-27 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (<u>MLE,</u> <u>SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
		PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
2024-08-27 wtorek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna b/c () 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna b/c () 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna b/c () 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2216.50 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2018.32 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 277.96 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1865.88 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 250.48 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1981.80 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; W tym cukry: 54.55 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 6.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-28 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pызdra 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Roszponka 20 g Pызdra 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 (<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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pызdra 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 (<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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pызdra 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 białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
Kolacja	Rzodkiewka 80 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Rzodkiewka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2721.27 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 106.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2508.13 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 366.26 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2404.39 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2360.85 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 7.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, 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.) 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 (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE.)	
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.)	
		PD	Arbuz 200 g			
		Kolacja	Sałata zielona 20 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 niejadalnej 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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: 2355.11 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 378.16 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2410.67 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 397.90 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2051.37 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2199.89 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-30 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-08-30 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JE CZ.</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 75 g Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JE CZ.</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 Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JE CZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
2024-08-30 piątek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE. SEZ. może zawierać: ORZ.</u>)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2204.89 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1946.41 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 1801.00 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 267.05 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2007.99 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-08-31 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 Kociołek 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	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g 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 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 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: 2158.39 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 356.56 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2371.24 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2094.45 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2288.37 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 116.88 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 6.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-01 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 75 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode 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 Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.)	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 75 g (MLE.) 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: 2422.15 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 88.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2282.86 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2172.38 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 280.80 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2233.25 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 297.28 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 6.08 g;		

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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,