

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 75 g (<u>MLE.</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 75 g (<u>MLE.</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 75 g (<u>MLE.</u>)
	PD	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2379.90 kcal; Bialko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 94.38 g; Błonnik pok.: 44.23 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2312.72 kcal; Bialko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2297.22 kcal; Bialko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 44.04 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2255.93 kcal; Bialko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 111.24 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 7.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw . 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka () 75 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 75 g	Krem z zielonych warzyw . 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 75 g	Krem z zielonych warzyw . 400 ml (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka () 75 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 75 g	Krem z zielonych warzyw . 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka () 75 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 75 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 80 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 80 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 80 g (MLE.)	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2431.42 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2300.20 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2117.65 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g; W tym cukry: 32.36 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2370.68 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 6.95 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-10-02 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona z olejem 60 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona z olejem 60 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona z olejem 60 g		
PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Wafle ryżowe 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2288.94 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2316.96 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 348.94 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2086.96 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 283.51 g; W tym cukry: 35.14 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2237.01 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (<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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Sałatka szwedzka () 75 g (<u>GOR.</u>)		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 120 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	
	PN	Banan 1szt. 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2557.99 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 420.44 g; W tym cukry: 121.68 g; Błonnik pok.: 48.29 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2481.71 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2127.61 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 307.47 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2532.41 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 381.86 g; W tym cukry: 104.05 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 8.66 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)		
	PD	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2556.65 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 99.31 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2586.55 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2308.57 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2516.23 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 91.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; W tym cukry: 96.58 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 5.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Miód 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Miód 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) 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.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) 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.) Miód 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 75 g		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml (MLE.)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2322.72 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 356.67 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2339.21 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2110.32 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 288.57 g; W tym cukry: 32.40 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2500.09 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 361.67 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 8.18 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 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 niejadalnej 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g		
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2567.48 kcal; Białko ogółem: 140.78 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2563.72 kcal; Białko ogółem: 145.93 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2331.39 kcal; Białko ogółem: 142.39 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 260.05 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2530.04 kcal; Białko ogółem: 145.17 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.63 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-porcjowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porcjowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-porcjowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Śliwka szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Śliwka szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2276.19 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2420.01 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 402.28 g; W tym cukry: 141.50 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2118.43 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 323.25 g; W tym cukry: 62.92 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2269.21 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 120.77 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 5.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (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,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, 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,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) 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,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g		
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2562.98 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 9.45 g;		Wartość energetyczna: 2361.24 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 7.25 g;		Wartość energetyczna: 2373.42 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 31.67 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 8.11 g;	
	Wartość energetyczna: 2476.69 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 356.36 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 8.25 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-10-09 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>)	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 2436.03 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 361.65 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2430.05 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2095.89 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 286.75 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2330.98 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 8.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 120 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 120 ml
	Kolacja	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2320.42 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 107.62 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2357.66 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; W tym cukry: 107.72 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2037.67 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2432.24 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Śliwka szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Śliwka szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)		
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Wartość energetyczna: 2520.05 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2335.01 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2142.63 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 283.18 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2364.93 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 6.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 75 g		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2327.35 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2337.53 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2131.15 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 278.76 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2396.23 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 7.97 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR,</u>)	
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2585.05 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2286.97 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2104.66 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 275.26 g; W tym cukry: 41.94 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2548.95 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 9.64 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,