

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt brzoskwiowy 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* 75 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* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 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* 75 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* 75 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 twarożkiem 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: 2227.55 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2155.65 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2150.85 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2103.58 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <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 koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml ( <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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw . 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 75 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Krem z zielonych warzyw . 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Krem z zielonych warzyw . 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 75 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Krem z zielonych warzyw . 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 75 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 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> ) 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 ( <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 40 g Ogórek kiszony 80 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 80 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-10-30 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) 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 <b>(MLE.)</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona z olejem 60 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona z olejem 60 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona z olejem 60 g	
	PD	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Wafle ryżowe 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
		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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-10-31 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> )		Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml ( <u>MLE.</u> )	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 Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 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		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )	
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 75 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 75 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 75 g	
		PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml ( <b>MLE.</b> )			
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )
			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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 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</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-11-04, poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g ( <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> .) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g ( <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g ( <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> , <u>GÓR</u> .) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g ( <u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g ( <u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Risotto wegetariańskie z dynią * 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	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g ( <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</u> , <u>GLU ŻYT</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</u> , <u>SOJ</u> , <u>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 jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .)	Mus- przecier owocowy jabłko-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: 2151.43 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 6.36 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
		PD	Drożdźówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biskvity b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GOR.</b> )
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2573.22 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 8.84 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: 2383.66 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2486.93 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.65 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-11-06 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) 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 (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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 (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)				
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 (SEL.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami * 75 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (SEL.)		
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenka 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 z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 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.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)				
	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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 120 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 120 ml
	Kolacja	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g
PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2320.42 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 107.62 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2357.66 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; W tym cukry: 107.72 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2037.67 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2432.24 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-11-08 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> ) 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> ) 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	Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
2024-11-08 piątek	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
2024-11-08 piątek	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> )	Podpłomyki 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Sałata 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GOR.</b> )	
PZ	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )		
	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,