

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<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 brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 75 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c () 75 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 75 g (<u>MLE, SEL.</u>)
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
		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 w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</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 w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, 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>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
			Wartość energetyczna: 2354.64 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 78.33 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2297.99 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2264.59 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 298.55 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2227.02 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 11.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.)	
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 100 g Rzodkiew biała 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Pomidor 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.) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Rzodkiew biała 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.) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2407.02 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 345.42 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2371.52 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2096.35 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; W tym cukry: 32.84 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2416.38 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 6.53 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-11-27 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 ŻYT.) 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 Ogórek kiszony 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 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 (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 paprykowy + 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 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 Pomidor 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	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew mini z groszkiem i sezamem + 75 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew mini gotowana + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew mini z groszkiem i sezamem + 75 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	
		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 ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (RYB, SOJ.) Pomidorki koktajlowe 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 z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidorki koktajlowe 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 z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidorki koktajlowe 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 z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
			Wartość energetyczna: 2196.34 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2224.36 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 22.84 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: 2151.31 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 4.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Serowy omelet z gruszką+ 100g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100g 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 150g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ.) Bułka pszenka 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 50g Serowy omelet z gruszką+ 100g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (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 50g Serowy omelet z gruszką+ 100g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100g 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 150g (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50g (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 50g Serowy omelet z gruszką+ 100g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Biskopki b/c 30g (GLU PSZ, JAJ.)		
2024-11-28 czwartek	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bigos + 300g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml Mandarynka 1 szt Sałatka szwedzka () 100g (GOR.)	Zupa ziemniaczana + 400g (SOJ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300g (SEL.) Sos pomidorowy + 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml Cukinia gotowana + 75g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300g (SEL.) Sos pomidorowy + 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml Cukinia gotowana + 75g Sałatka szwedzka () 75g (GOR.)	
		PD	Pudding chia z musem z kiwi + 120g		
2024-11-28 czwartek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenka długa krojona 50g (GLU PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2527.99 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 413.49 g; W tym cukry: 116.33 g; Błonnik pok.: 47.19 g; Sól: 11.63 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-11-29 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 różany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (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 różany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 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 różany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (MLE.)		
2024-11-29 piątek	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej b/c + 75 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem + 75 g (GLU PSZ, SEL.)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej b/c + 75 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem + 75 g (GLU PSZ, SEL.)	
		PD	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
2024-11-29 piątek	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.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) 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: 2567.74 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2597.64 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 102.94 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2319.67 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 278.06 g; W tym cukry: 39.39 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2527.32 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; W tym cukry: 98.20 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 5.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	
	PD	Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez gruszki) + 120 g (<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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 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 (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-01 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 rozdrobiony 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 rozdrobiony 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 rozdrobiony 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 rozdrobiony 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
2024-12-01 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Podudzie pieczone + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<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 pieczona + 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Podudzie pieczone + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		
2024-12-01 niedziela	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 w kartoniku 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2289.66 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2332.74 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2096.65 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 266.78 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2295.30 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.22 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,