

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU 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 rozdrobiona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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 rozdrobiona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 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 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Prażone jabłka + 100 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Leczo wegetariańskie z tofu + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</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, GLU ŻYT.</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> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</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> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 100 g Rukola 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2258.47 kcal; Białko ogółem: 67.98 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 114.76 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2517.74 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 144.60 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2437.25 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2382.14 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; W tym cukry: 130.89 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 9.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-03 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 ostłonce 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, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce 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, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce 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 ostłonce 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> )	
2024-12-03 wtorek	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
2024-12-03 wtorek	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 z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g ( <b>JAJ, RYB, GOR.</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, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z miruny gotowanej 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 miruny gotowanej 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 miruny gotowanej 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: 2686.98 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 110.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2488.81 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 95.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2491.59 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 98.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 297.28 g; W tym cukry: 34.96 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2594.86 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 100.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 12.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-12-04 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (SOJ, SEL.) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia pieczona + 75 g	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	
	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.) Pomidor 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, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2303.05 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2470.68 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 361.85 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2113.77 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 283.22 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2348.86 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 333.62 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 12.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
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, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twarożek + 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 czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 300 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta)+ 150 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g ( <u>MLE, SO2,</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, GLU ŻYT,</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: 2441.87 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 110.06 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2216.60 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 1927.89 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 249.27 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 14.36 g;	Wartość energetyczna: 2299.36 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; W tym cukry: 98.95 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 12.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-12-06 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 Pomarańcza 1 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> ) Pomarańcza 1 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 Pomarańcza 1 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> )			
		Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ. SEL. GLU JECZ.</u> ) Morszczuk panierowany + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Warzywa po grecku + 75 g ( <u>SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ. SEL. GLU JECZ.</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ. SEL. GLU JECZ.</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	
		PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta jajeczno-brokułowa + 60 g ( <u>JAJ.</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, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta jajeczno-brokułowa + 60 g ( <u>JAJ.</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 jajeczno-brokułowa + 60 g ( <u>JAJ.</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 jajeczno-brokułowa + 60 g ( <u>JAJ.</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: 2537.62 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 378.77 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2467.89 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2363.61 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2585.91 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 377.14 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 10.81 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-07 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 Pasta z pieczonych warzyw + 80 g ( <b>SEL,</b> )	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, GLU ŻYT,</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 Pasta z cukinii i marchwi + 80 g ( <b>SOJ,</b> )	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 Pasta z pieczonych warzyw + 80 g ( <b>SEL,</b> )	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 Pasta z cukinii i marchwi + 80 g ( <b>SOJ,</b> )
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
2024-12-07 sobota	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</b> ) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</b> ) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalaflor 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> )
2024-12-07 sobota	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 i brokułów (dieta) + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )	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, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )	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 brązowego i brokułów + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOŘ,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )	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 i brokułów (dieta) + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2360.99 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2340.75 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2164.79 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 264.18 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2429.87 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 11.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek makowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek na słodko + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek makowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek makowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany + 100 g Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany + 100 g Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany + 100 g Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )
PZ	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2585.05 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2286.97 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2104.66 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 275.26 g; W tym cukry: 41.94 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2548.95 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 9.64 g;		

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,