

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	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> , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	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> , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałata lodowa 20 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kotlet z kurczaka panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE</u> , Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa pieczona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	
		PD	Wafle ryżowe 30 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Wafle ryżowe 30 g
		Kolacja	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2149.34 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2185.39 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2197.94 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 270.85 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2070.22 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 285.69 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 10.98 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Marchew z groszkiem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew z groszkiem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2327.16 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 96.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2181.60 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2166.36 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2127.74 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 10.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-01-08 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	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	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Buraki po francusku + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalań gotowany + 75 g	Zupa grycikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalań gotowany + 75 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Buraki po francusku + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalań gotowany + 75 g	Zupa grycikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Buraki po francusku + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalań gotowany + 75 g
	PD	Mandarynka 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,</u>)	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2664.70 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 111.96 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2393.71 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 324.38 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2240.10 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2493.89 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 107.34 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (MLE, GOR, S02.) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (MLE, GOR, S02.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (MLE, GOR, S02.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)	
Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Ryż na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL.)	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL.)	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL.)	
	PD	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2512.56 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 300.23 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 16.08 g;	Wartość energetyczna: 2299.90 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2413.91 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 107.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 274.67 g; W tym cukry: 58.90 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 15.78 g;	Wartość energetyczna: 2352.31 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 13.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 60 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 60 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 60 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 60 g (MLE.)	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos grecki + 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos grecki + 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos grecki + 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem + 75 g		
	PD	Czekoladowy pudding z tapioki z musem truskawkowym + 200 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 150 g (GOR.)	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 150 g (GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 150 g (GOR.)	
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2696.63 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 109.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2612.55 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2499.07 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 109.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 288.94 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2570.47 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 110.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 302.87 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 9.15 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Hummus + 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Hummus + 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Hummus + 50 g (SOJ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Sos pomidorowy + 100 g Gołąbki formowane z ryżem, mięsem i kapustą białą+ 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2152.15 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 294.55 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 13.65 g;	Wartość energetyczna: 2317.42 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; W tym cukry: 115.84 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2197.07 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2250.39 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; W tym cukry: 107.65 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 12.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Papryka konserwowa 80 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>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 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 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko z kurczaka pieczone + 210 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u> <u>SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia pieczona + 75 g Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u> <u>SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2601.00 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 102.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 304.41 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2482.02 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 98.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2554.24 kcal; Białko ogółem: 134.67 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2466.71 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 277.50 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE,</u> <u>PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka a'la caprese dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
2025-01-13 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gulasz wegetariański z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 300 g (<u>MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wegetariański z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Jabłko 150 g
		PD	Wafle ryżowe 30 g		
2025-01-13 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Mix sałat 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2489.46 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 97.47 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2463.14 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 375.08 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2636.79 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 102.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 46.32 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2402.85 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 104.19 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 12.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) 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,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE,)	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g		
	PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,)	
Wartość energetyczna: 2439.24 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 100.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 298.86 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 12.87 g;		Wartość energetyczna: 2248.44 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 277.14 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 12.05 g;		Wartość energetyczna: 2262.88 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 100.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 250.13 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 12.17 g;	
Wartość energetyczna: 2378.80 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 103.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 274.75 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 12.38 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-15 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) 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.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml		
2025-01-15 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	
		PD	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)
2025-01-15 środa	Kolacja	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (RYB, SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2302.17 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2385.04 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2166.36 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; W tym cukry: 70.39 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2324.16 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 9.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
		Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.)	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta)+ 200 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.)	
		PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE.)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE.)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2447.40 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 387.92 g; W tym cukry: 111.29 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2394.27 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 392.97 g; W tym cukry: 107.00 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2035.66 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 266.42 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2082.45 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 311.27 g; W tym cukry: 75.80 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 10.24 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 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>) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ,</u>) Mandarynka 1 szt Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2025-01-17 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Morszczuk panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Morszczuk pieczony + 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g
		PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
2025-01-17 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rukola 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2258.61 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2358.51 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2088.75 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2323.29 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 11.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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 Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 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 Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) 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 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 Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
2025-01-18 sobota	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g	
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2025-01-18 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2244.56 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 94.95 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2497.75 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 384.84 g; W tym cukry: 116.49 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2215.94 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2269.86 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 326.01 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 11.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
		Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Marchewkowa z zacierką () 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	
		PD	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>ORZ.</u>)	Ciasto marchewkowe dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ,</u> <u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>ORZ.</u>)	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
			Wartość energetyczna: 2323.31 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2361.63 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2229.99 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 279.94 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2456.31 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 305.27 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 10.73 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,
SO2 - 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,