

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-12-09 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 brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ,) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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	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: 2303.58 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 356.10 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2207.72 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2127.05 kcal; Białko ogółem: 73.46 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 10.01 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-10 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 pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Dyńia pieczona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Marchew gotowana + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia pieczona + 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Dyńia pieczona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Dyńia pieczona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g
	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>) Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 100 g 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>) Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 100 g 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: 2187.09 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 72.99 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2194.50 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2064.47 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 277.39 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2119.87 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 11.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-11 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczona owsianka jabłkowa + 150 g (JAJ, 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczona owsianka brownie z malinami + 150 g (SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)
2024-12-11 środa	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Salsa pomidorowa + 100 g Buraki po francusku + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salsa pomidorowa + 100 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salsa pomidorowa + 100 g Buraki po francusku + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salsa pomidorowa + 100 g Buraki po francusku + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g
		PD	Mandarynka 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 1 szt
2024-12-11 środa	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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.)	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2849.72 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 120.06 g; Kw. tł. nasy.: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2690.03 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 105.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2304.38 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 296.20 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2647.15 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 120.24 g; Kw. tł. nasy.: 42.08 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 12.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-12 czwartek	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 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>) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE. SEL.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE. GOR. SO2.</u>) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE. GOR. SO2.</u>) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) 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 (<u>MLE.</u>)		
2024-12-12 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Gołąbki wieprzowe siekane + 250 g (<u>JAJ. SOJ. SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem + 75 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) 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 (<u>MLE. SEL.</u>)	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem + 75 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto+ 150 g (<u>MLE. SEL.</u>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) 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 (<u>MLE. SEL.</u>)
		PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
2024-12-12 czwartek	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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Cukier 4g (saszetka) 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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: 2222.99 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 269.24 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 15.90 g;	Wartość energetyczna: 2230.57 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 335.05 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2398.69 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 272.92 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 15.67 g;	Wartość energetyczna: 2293.98 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 13.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</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 truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
2024-12-13 piątek	Obiad	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (<u>RYB,</u>) 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 (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos grecki + 100 g (<u>SEL,</u>) Kalafor gotowany + 75 g	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (<u>RYB,</u>) 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 (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	
		PD	Czekoladowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym + 200 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		
2024-12-13 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>) Sałatka brokułowa z papryką, sosem jogurtowym i jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) 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 natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 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>) Sałatka brokułowa z papryką, sosem jogurtowym i jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU 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 brokułowa z papryką, sosem jogurtowym i jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2494.74 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 107.13 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2616.01 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 98.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2265.20 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 287.60 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2336.60 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 301.53 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 10.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-14 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta twarogowa-pomidorowa + 30 g (MLE.) 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta twarogowa-pomidorowa + 60 g (MLE.) 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Pasta twarogowa-pomidorowa + 60 g (MLE.) 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Pasta twarogowa-pomidorowa + 60 g (MLE.) 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
2024-12-14 sobota	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 150 g Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (MLE.) 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 JEJCZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 wieprzowy węgierski + 200 g (MLE.) 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 wieprzowy węgierski + 200 g (MLE.) 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.)
2024-12-14 sobota	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: 2334.68 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 13.30 g;	Wartość energetyczna: 2362.94 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; W tym cukry: 94.92 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2231.99 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 273.89 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2285.30 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 318.94 g; W tym cukry: 109.41 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 12.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-12-15, niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
		Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko z kurczaka pieczone + 210 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g (<u>SOJ.</u>) Sos curry dieta + 100 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńka z miodem i cynamonem + 75 g	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g (<u>SOJ.</u>) Sos curry dieta + 100 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g (<u>SOJ.</u>) Sos curry dieta + 100 g Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g
			PD	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, 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 PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 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: 2709.31 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 113.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2656.17 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 111.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2797.17 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 122.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 318.81 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2688.88 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 120.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 11.06 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,