

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-16 poniedziałek	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 ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salatka 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>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salatka 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka 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>)	
	Obiad	Zupa krem z buraków + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Prażone jabłka + 100 g		Zupa krem z buraków + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Zupa krem z buraków + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Prażone jabłka + 100 g	
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 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>) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2242.51 kcal; Białko ogółem: 67.20 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 369.70 g; W tym cukry: 118.05 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2281.00 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; W tym cukry: 118.77 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2599.57 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2234.66 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g; W tym cukry: 121.89 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 11.07 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa jarzynowa z zacierką dieta + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraki gotowane súpki + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g		
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	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>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g	Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata 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>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salata 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>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2292.09 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2293.35 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 295.93 g; W tym cukry: 81.25 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2297.67 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 283.16 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2413.59 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 11.79 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Różponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Różponka 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Różponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Różponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
Kolacja	Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	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 kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	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 kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2399.03 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2509.60 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 344.08 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2291.43 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 305.90 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2443.32 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 68.68 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-12-19 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 ZYT,) 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata 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 ZYT,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g 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,) Salata 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,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata 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 pora z jabłkiem + 75 g (MLE,)	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 pora z jabłkiem + 75 g (MLE,)	
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Salata 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Ogórek kiszony 80 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	FN	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: 2330.86 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; W tym cukry: 110.02 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2370.31 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 387.54 g; W tym cukry: 104.09 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 1908.12 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 258.61 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2056.64 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 11.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-12-20 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Morszczuk panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem 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 JECZ,</u>) Morszczuk pieczony + 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony + 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>)
	Kolecja	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>) Salatka warzywna z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Salatka warzywna z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</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>) Salatka warzywna z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g 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>) Salatka warzywna z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</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: 2398.44 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 347.78 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2267.30 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2083.45 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 299.74 g; W tym cukry: 41.67 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2237.31 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 10.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-21 sobota	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 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>) Sałata zielona 20 g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<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>) 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 Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g 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		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2024-12-21 sobota	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kap.pekińskiej z kukurydzą, papryką,fasolą i koperkiem + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 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
2024-12-21 sobota	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>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2105.40 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2437.25 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 395.19 g; W tym cukry: 112.64 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2181.45 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2235.37 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 6.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 pomidorowa 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 Kalaflor gotowany + 75 g	Zupa pomidorowa 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>) Kalaflor gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Zupa pomidorowa 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 Kalaflor gotowany + 75 g		
	PD	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Ciasto marchewkowe dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 Salata 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>) Salata 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 Salata 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: 2506.56 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2392.58 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2256.78 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2317.65 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 316.16 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 6.15 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,