

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
		Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL</u> ,)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron penne 200g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> ,)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL</u> ,)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL</u> ,) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> ,)
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Rukola 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)		Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)
			Wartość energetyczna: 2391.91 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2286.16 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; W tym cukry: 84.76 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2306.72 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2239.92 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 287.98 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 11.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL)	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2212.24 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2260.47 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 1992.07 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 261.14 g; W tym cukry: 36.76 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2281.12 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 11.36 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-01-22 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus paprykowy + 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
		Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 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 Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 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* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	
		PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2157.39 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2173.01 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 1929.38 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 265.01 g; W tym cukry: 42.36 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2069.18 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.35 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) 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 Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g 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.) 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 Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Biskvity b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Fasolka po bretońsku + 300 g (SEL, GOR.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mandarynka 2 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Ryż na sypko 200 g	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* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g Mandarynka 2 szt Ryż na sypko (brązowy) 200 g	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* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g Mandarynka 2 szt Ryż na sypko 200 g
		PD	Pudding chia z kiwi + 120 g		
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 3034.48 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 115.28 g; Kw. tł. nasy.: 45.30 g; Węglowodany ogółem: 410.25 g; W tym cukry: 119.54 g; Błonnik pok.: 48.77 g; Sól: 16.07 g;	Wartość energetyczna: 2459.28 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 377.79 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2430.92 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 97.62 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 297.49 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2752.80 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 373.82 g; W tym cukry: 111.22 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 12.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
2025-01-24 piątek	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej b/c+ 75 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.)	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej b/c + 75 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g	
		PD	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
2025-01-24 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2459.15 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2504.67 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 265.38 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2418.73 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 9.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Bigos + 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	
	PD	Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez gruszki) + 120 g (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2441.91 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 14.66 g;	Wartość energetyczna: 2244.72 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 338.62 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2058.14 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 284.85 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 13.92 g;	Wartość energetyczna: 2447.92 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 12.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		Obiad	Rosół + 340 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g Makaron nitka 60 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 340 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia pieczona + 75 g Makaron nitka 60 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 340 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g Makaron nitka 60 g (<u>GLU PSZ</u>)	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2343.85 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 279.51 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2389.03 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2105.64 kcal; Białko ogółem: 129.53 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 245.98 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2306.29 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.71 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Jabłko 1 szt szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)
	PD	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2322.74 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2598.24 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 393.39 g; W tym cukry: 132.85 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2211.18 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 303.08 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2477.13 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 112.29 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 10.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2589.69 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 102.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2433.38 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2394.30 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 297.77 g; W tym cukry: 33.37 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2497.57 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 315.86 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 11.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
2025-01-29 środa	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia pieczona + 75 g	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	
		PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
2025-01-29 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2311.35 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2447.49 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 362.91 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2090.14 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 278.32 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 14.11 g;	Wartość energetyczna: 2325.24 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 328.72 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 14.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 300 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta)+ 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL.</u>)	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 120 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 120 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE.</u>)	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE.</u>)
PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2590.39 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 112.85 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2268.10 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2076.41 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 257.97 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 2447.88 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 101.74 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 12.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE. SEL.) Morszczuk smażony + 120 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Warzywa po grecku + 75 g (SEL.)	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE. SEL.) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE. SEL.) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ. MLE.) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ. MLE.) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ. MLE.) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ. MLE.) Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ. JAJ.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2482.67 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 359.72 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2243.64 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 335.49 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2161.99 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 284.65 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2356.16 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 7.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (SOJ.)
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.)
2025-02-01 sobota	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ. MLE. SEL.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ. może zawierać: RYB, MCK.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ. GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ. MLE. SEL.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ. może zawierać: RYB, MCK.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ. MLE. SEL.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ. może zawierać: RYB, MCK.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ. GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)
2025-02-01 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE. SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE. SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE. SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2349.21 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2429.63 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2218.51 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 289.94 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2435.70 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 340.62 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 13.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>)
PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2301.73 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2369.45 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2081.87 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 256.07 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2550.71 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 12.65 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,