

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycy, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycy, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Masa serowa do makaronu + 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	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>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rukola 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>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, 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, MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2254.13 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2313.46 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 108.84 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2258.33 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 289.52 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2259.22 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; W tym cukry: 122.18 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 10.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>SEL.</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>SEL.</u>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>SEL.</u>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>SEL.</u>)	
	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszkiel wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2163.26 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 291.35 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2070.47 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 296.10 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 1955.07 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 252.54 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2083.12 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 283.08 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 11.38 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-02-19 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 100 g (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 Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (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 Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (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 (SEJ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (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 Salata 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.)		Wafle ryżowe 30 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.)
		Wartość energetyczna: 2397.67 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2393.29 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 332.16 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1895.80 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 255.81 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2281.46 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 9.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-20 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 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 jabłkiem z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 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 jabłkiem z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 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	Biszkopty 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 kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.)	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g Mandarynka 2 szt Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.)		
	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wiśniowa- 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wiśniowa- 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wiśniowa- 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wiśniowa- 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: 3030.05 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 114.90 g; Kw. tł. nasy.: 45.26 g; Węglowodany ogółem: 411.58 g; W tym cukry: 117.94 g; Błonnik pok.: 45.52 g; Sól: 16.50 g;	Wartość energetyczna: 2416.69 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 371.29 g; W tym cukry: 107.73 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2372.55 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 95.85 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2701.30 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 99.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 110.45 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 12.63 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-21 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 Rozszponka 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 100 g (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 Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek różany + 50 g (MLE) Twarożek różany + 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Rozszponka 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 100 g (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 Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)				
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, 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 g (GLU PSZ, JAJ, 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 g (GLU PSZ, JAJ, 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	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2461.03 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2506.56 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2248.80 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 259.82 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2421.11 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 88.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; W tym cukry: 84.69 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 9.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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 Salata 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 JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (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 Salata 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 JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kanapka z serkiem 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 Kalaflor 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 Kalaflor 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 Kalaflor gotowany + 75 g		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 120 ml (MLE.)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 120 ml (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata 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: 2433.89 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 15.18 g;	Wartość energetyczna: 2216.71 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2006.17 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 272.22 g; W tym cukry: 36.37 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2411.90 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 13.09 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) 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 Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 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 + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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, 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, 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 Fasolka szparagowa żółta + 75 g Makaron nitka 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 340 ml (<u>SOJ, 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, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok wielowarzynowy 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: 2349.44 kcal; Białko ogółem: 134.41 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2106.90 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 245.84 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2307.55 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.59 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-02-24, poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 ZYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<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 ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<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 + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</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) + 100 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) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</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) + 100 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) 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: 2403.34 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2606.31 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 133.55 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2237.25 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 299.90 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2477.20 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 350.68 g; W tym cukry: 111.09 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 10.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-25 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 100 g (<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>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Mix салат 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 100 g (<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 салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) 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 салат 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Mix салат 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 a'la solferino + 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 plasterki z olejem + 75 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Salata 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2564.97 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 99.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2390.03 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2357.30 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 289.17 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2460.57 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 307.26 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 11.92 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-02-26 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)				
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) 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 (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2303.52 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 14.35 g;	Wartość energetyczna: 2366.88 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2054.04 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 269.95 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2289.14 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 14.22 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-02-27 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40g (<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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40g (<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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40g (<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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 100 g (<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>) Pomidor 80 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>) 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 100 g (<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: 2581.39 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; W tym cukry: 110.15 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2239.10 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2039.41 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 249.37 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2410.88 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 12.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk smażony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) 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 (<u>SEL</u>)	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2500.08 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 366.60 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2261.05 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 99.06 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2179.90 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 283.83 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2374.07 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 9.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-03-01 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 100 g (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 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 100 g (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 100 g (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 100 g (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.)
	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 Kalaflor 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 Kalaflor 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 Kalaflor 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.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałata 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałata 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałata 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałata 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: 2352.26 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2425.32 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; W tym cukry: 90.20 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2193.56 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 280.39 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2410.75 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 13.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-03-02, niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Twarożek + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) 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 (MLE.)				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (GOR.)	
Ż	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2539.23 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2203.72 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2291.37 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 299.27 g; W tym cukry: 38.97 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2760.21 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 97.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 355.69 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 13.86 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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