

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron penne 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Masa serowa do makaronu + 100 g ( <b>MLE.</b> )
	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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	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: 2303.51 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 23.91 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: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; W tym cukry: 120.06 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 10.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-03-18 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Twarożek z koperkiem + 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Twarożek z koperkiem + 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem + 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Twarożek z koperkiem + 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	<b>II ŚN</b>			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
	<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>SEL</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>SEL</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>SEL</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>SEL</b> )
	<b>PD</b>	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml			
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	<b>PN</b>	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2321.89 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2229.11 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1952.71 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 251.95 g; W tym cukry: 34.04 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2241.75 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 11.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-03-19 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 50 g Sałata 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 <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Hummus paprykowy + 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata 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 <b>(MLE.)</b> Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )				
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g		
	PD	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g ( <b>RYB, MLE, GOR.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> )		Wafle ryżowe 30 g		Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2410.90 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2419.94 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 1887.69 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 255.28 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 10.66 g;		
		Wartość energetyczna: 2288.13 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 9.54 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-03-20 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 ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g ( <u>MLE, GLU OW.</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 niejadłej 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
		II ŚN	Biskvity b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
2025-03-20 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Fasolka po bretońsku + 300 g ( <u>SEL, GOR.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mandarynka 2 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g Mandarynka 2 szt Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	
		PD	Pudding chia z kiwi + 120 g		
2025-03-20 czwartek	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> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	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> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	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> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2926.49 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 114.50 g; Kw. tł. nasy.: 45.17 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 120.73 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sól: 15.50 g;	Wartość energetyczna: 2447.83 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2524.25 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 96.76 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2853.00 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 100.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; Węglowodany ogółem: 394.92 g; W tym cukry: 113.10 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 13.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	
		II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			
		Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g	
		PD	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
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: 2412.67 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2455.32 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2199.93 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 252.86 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2372.25 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 9.51 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
		II ŚN		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bigos + 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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	Budyń o smaku śmietankowym z/c 120 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 120 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2442.89 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 14.76 g;	Wartość energetyczna: 2245.71 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2043.17 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 280.82 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 14.02 g;	Wartość energetyczna: 2448.90 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 13.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-03-23 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 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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 + 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 + 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 + 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 Fasolka szparagowa żółta + 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> ) Szynka od Zduna-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> ) Szynka od Zduna-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> ) Szynka od Zduna-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> ) Szynka od Zduna-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: 2357.85 kcal; Białko ogółem: 127.30 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 283.91 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2352.80 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 22.56 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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 Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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 Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	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> ) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) 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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
		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 100g + 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 musztardowy + 100 g ( <u>GOR.</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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
	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: 2470.03 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2667.28 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 396.51 g; W tym cukry: 133.62 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2333.12 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 310.32 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2570.71 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 9.27 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-03-25 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 50 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>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	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> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	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> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) 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 Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
		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 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, MLE.</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> ) 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 Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2588.87 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 102.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 325.93 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2411.16 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2386.43 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 297.48 g; W tym cukry: 33.24 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2489.70 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 92.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 11.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-03-26 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g <b>(MLE.)</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
		II ŚN	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
2025-03-26 środa	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml <b>(SOJ, SEL.)</b> Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) 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 <b>(SOJ, SEL.)</b> Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
2025-03-26 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2323.50 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 357.25 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 14.77 g;	Wartość energetyczna: 2405.44 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2110.15 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 280.50 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 15.06 g;	Wartość energetyczna: 2345.24 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 330.91 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 15.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml <b>(MLE.)</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> )	
		PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, S02.</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, S02.</b> )
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2525.00 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 354.14 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2373.19 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2151.24 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 263.00 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 14.39 g;	Wartość energetyczna: 2566.43 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 12.52 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-03-28 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 50 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 Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	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 50 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 Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	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 50 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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
		II ŚN	Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )		
2025-03-28 piątek	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ. MLE. SEL.</u> ) Morszczuk smażony 120g + 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 100g + 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 100g + 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> )
2025-03-28 piątek	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> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2537.58 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2298.55 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 98.71 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2216.90 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2411.07 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 98.59 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 9.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z pieczonych warzyw + 80 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z pieczonych warzyw + 80 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> )
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )
2025-03-29 sobota	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ. MLE. SEL.</u> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>może zawierać: RYB. MCK.</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalań gotowany + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ. MLE. SEL.</u> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>może zawierać: RYB. MCK.</u> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalań gotowany + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ. MLE. SEL.</u> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ. może zawierać: RYB. MCK.</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalań gotowany + 75 g	
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
2025-03-29 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> )
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2364.59 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 13.98 g;	Wartość energetyczna: 2454.83 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 90.85 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2233.90 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2448.26 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 13.62 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-03-30 niedziela	<b>Śniadanie</b>	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 manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <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> ,) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 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 + 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> ,) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb Graham 100 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
	<b>II ŚN</b>			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>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
	<b>PD</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)			
	<b>Kolacja</b>	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> ,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g ( <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>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 100 g ( <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</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</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> ,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g ( <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>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 100 g ( <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</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR</u> ,)
<b>PN</b>	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,)	
	Wartość energetyczna: 2308.86 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 316.23 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2249.35 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 302.05 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2063.37 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 251.77 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2532.21 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 95.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 308.19 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 12.66 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,