

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Kanapka z twarozkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2974.20 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 133.18 g; Kw. tł. nasy.: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2402.63 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2268.24 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2340.40 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 103.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 285.78 g; W tym cukry: 101.39 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Brokuł gotowany + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Brokuł gotowany + 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 75 g
	PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Biszkopty b/c 20 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2411.64 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2296.88 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2292.21 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2232.67 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 11.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-04-02 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g (MLE, GLU OW, PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
		Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		Jabłko 1 szt 1 szt	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.)	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.)
	Wartość energetyczna: 2801.49 kcal; Białko ogółem: 126.19 g; Tłuszcz: 109.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.96 g; Węglowodany ogółem: 343.18 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2482.75 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2300.84 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2586.02 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 107.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 12.12 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-04-03 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
		II ŚN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2025-04-03 czwartek	Obiad	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* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem + 75 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem + 75 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
		PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
2025-04-03 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
		PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2529.09 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 104.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 15.15 g;	Wartość energetyczna: 2279.39 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 344.42 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2395.32 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 107.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 16.81 g;	Wartość energetyczna: 2363.34 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 14.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u> ,) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU</u> <u>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> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u> ,) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
2025-04-04 piątek	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u> ,) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos grecki + 100 g (<u>SEL</u> ,) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u> ,) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos grecki + 100 g (<u>SEL</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u> ,)	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u> ,) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos grecki + 100 g (<u>SEL</u> ,) Szpinak gotowany z olejem + 75 g	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		
2025-04-04 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2443.66 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 299.92 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2451.56 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 96.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 301.80 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2260.18 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 252.98 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2317.50 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym 150 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym 150 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2025-04-05 sobota	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g
		PD	Czekoladowy pudding z tapioki z musem truskawkowym + 200 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.)		
2025-04-05 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2432.37 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 14.91 g;	Wartość energetyczna: 2336.94 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2252.41 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 2201.72 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 312.39 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 14.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Papryka konserwowa 80 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 JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Pomidor 80 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 JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko z kurczaka pieczone + 210 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 75 g Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>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 Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2692.24 kcal; Białko ogółem: 137.60 g; Tłuszcz: 100.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2690.73 kcal; Białko ogółem: 145.76 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2585.88 kcal; Białko ogółem: 142.66 g; Tłuszcz: 99.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 2589.55 kcal; Białko ogółem: 139.37 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 11.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-04-07 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</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> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR</u> ,) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 200 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Brokuł gotowany + 75 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Brokuł gotowany + 75 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 200 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Jabłko 150 g	
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g 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> ,) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2599.90 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; W tym cukry: 97.75 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2421.46 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 363.78 g; W tym cukry: 101.33 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2477.03 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 43.97 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2368.58 kcal; Białko ogółem: 75.08 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 11.86 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-08 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g
	PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Galaretki drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g	Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2469.35 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 92.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 301.93 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2432.65 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2224.98 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 247.11 g; W tym cukry: 44.21 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2374.14 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 271.58 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 12.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-04-09 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 150 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 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.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 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.) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml			
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	
		PD	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)
		Kolacja	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (RYB, SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2429.04 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2519.63 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2289.56 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2447.35 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 10.92 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2025-04-10 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<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>) Miód 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<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>) Miód 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód 50 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>)	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta)+ 200 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana + 75 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>)	
		PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2474.78 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2421.65 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2063.04 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 269.63 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2109.83 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 314.49 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 10.72 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-11 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 1 szt Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 75 g
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2356.83 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2367.43 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2100.67 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2407.64 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 11.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2252.42 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2542.31 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 385.07 g; W tym cukry: 117.97 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2235.79 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2289.71 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2133.53 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2286.35 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 344.49 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2287.08 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 311.26 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2347.95 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; W tym cukry: 94.15 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 11.90 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,