

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</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 JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</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 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 JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II SN			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	Salata 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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 80 g Salata 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Salata 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Salata 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2563.84 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 94.66 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2218.94 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2313.04 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 1930.04 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 273.53 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 9.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- ŚW Podstawowa		CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, 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 kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Brokuł gotowany + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany + 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Brokuł gotowany + 75 g
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</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>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g 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>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	Ż	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
Wartość energetyczna: 2425.49 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 309.65 g; W tym cukry: 53.92 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 11.57 g;		Wartość energetyczna: 2362.10 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2333.06 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 96.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 274.30 g; W tym cukry: 37.44 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2246.52 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 11.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- ŚW Podstawowa		CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-04-30 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata lodowa 20 g
	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 z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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 (<u>MLE.</u>)		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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 150 g	
		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2402.92 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 335.02 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2217.87 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2155.90 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 288.68 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2120.47 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 11.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-05-01 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 Salata 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-pszenka 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 Salata 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>) Salata zielona 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 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>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	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 Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Surówka wielowarzynna z olejem + 75 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</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 JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Surówka wielowarzynna 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 JĘCZ,</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>)
	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>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 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>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata 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>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata 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>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	N	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2809.43 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 107.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 319.07 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 15.07 g;	Wartość energetyczna: 2563.67 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2627.47 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 109.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 266.17 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 16.59 g;	Wartość energetyczna: 2568.22 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 304.17 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 14.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-05-02 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne 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>) 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 brzoskwiinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne 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>) 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 brzoskwiinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszena 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	II SN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, 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 PSZ, SOJ, MLE, 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 PSZ, SOJ, MLE, 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>)			
	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 natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 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 natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR,</u>) Bułka graham-pszena 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 natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU 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: 2456.06 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 301.80 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2274.50 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 96.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 261.70 g; W tym cukry: 33.55 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2284.50 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 98.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 257.16 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (<u>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 z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Dżem 60 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 Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (<u>MLE.</u>) 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 + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Dżem 60 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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 60 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 z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 60 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			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 75 g
	PD	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Wafle ryżowe 30 g	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	N	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2611.51 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 369.12 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2508.36 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2208.63 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 311.77 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2380.86 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g; W tym cukry: 97.42 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 10.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Colesław + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</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, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 75 g Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 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, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Colesław + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</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	Biskvity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 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: 2345.16 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2347.35 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 317.42 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2242.50 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 286.41 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2246.17 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 11.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salatka owocowa + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</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>GLUPSZ.</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>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salatka owocowa dieta + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka owocowa + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka owocowa + 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>)
	II SN			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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</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 салат 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</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 салат 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2517.22 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; W tym cukry: 110.48 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2376.17 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 384.24 g; W tym cukry: 113.67 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2394.35 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2305.73 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 117.28 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 10.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- ŚW Podstawowa	CHRR- ŚW Łatwo strawna	CHRR- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRR- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g	Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2469.79 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2464.47 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2247.79 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 248.30 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2396.95 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 272.77 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 12.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-05-07 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) 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 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>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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 (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 75 g	
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 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>) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Serek homogenizowany z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2548.12 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2647.71 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 378.53 g; W tym cukry: 110.07 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2294.17 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2604.47 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 118.78 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 11.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- ŚW Podstawowa		CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2025-05-08 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
2025-05-09 piątek	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 Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Salata 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>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Salata 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>)
	PZ	Jabłko 1szt 1szt	Jabłko pieczone 1szt. 1szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1szt	Jabłko pieczone 1szt. 1szt
Wartość energetyczna: 2574.02 kcal; Bialko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 404.79 g; W tym cukry: 109.75 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 11.89 g;		Wartość energetyczna: 2429.65 kcal; Bialko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 396.13 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2163.28 kcal; Bialko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 46.24 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2093.39 kcal; Bialko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 10.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- ŚW Podstawowa	CHRR- ŚW Łatwo strawna	CHRR- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRR- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne 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 Płatki pszenne 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 SN			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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 Rozszponka 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>) Rozszponka 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 Rozszponka 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 Rozszponka 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: 2345.56 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2360.67 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.44 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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane + 75 g	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 120 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 120 ml (<u>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>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszena 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>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2298.26 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; W tym cukry: 95.54 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2478.15 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 358.81 g; W tym cukry: 92.87 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2306.89 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2335.55 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 12.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- ŚW Podstawowa	CHRRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2070.34 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2303.71 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2220.25 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2267.79 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 318.62 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 11.39 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,