

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

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 30 g
	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 twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2778.50 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 118.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2446.91 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; W tym cukry: 81.45 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2157.15 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 283.00 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 10.16 g;

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

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rukola 10 g
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2601.67 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 360.61 g; W tym cukry: 115.17 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2530.30 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2099.37 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 253.56 g; W tym cukry: 33.58 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 12.09 g;

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

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-02 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 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 + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	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.)
		Wartość energetyczna: 2863.16 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 117.60 g; Kw. tł. nasy.: 45.10 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2530.07 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2250.15 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 11.16 g;

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

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2025-04-03 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Ogórek kiszony 60 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mięso drobiowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Żurek z ziemniakami + 350 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 Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso drobiowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
			Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml
		PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kiwi (g) 150 g
	Wartość energetyczna: 2458.91 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2428.52 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2161.12 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 266.37 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 12.09 g;		

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

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2760.65 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 105.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 107.00 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2744.50 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 107.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 103.84 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2283.76 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 278.34 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 9.99 g;	

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

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Roszponka 10 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Roszponka 10 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Roszponka 10 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2428.57 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 18.34 g;	Wartość energetyczna: 2175.25 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2033.66 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 17.49 g;

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

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka konserwowa 60 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Maślanica naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2443.97 kcal; Białko ogółem: 139.61 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2374.95 kcal; Białko ogółem: 141.80 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 297.04 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2415.46 kcal; Białko ogółem: 155.26 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 256.84 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 14.13 g;

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

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-07 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałatka a'la caprese + 150 g (<u>MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałatka a'la caprese dieta + 150 g (<u>MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałatka a'la caprese + 150 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Mandarynka 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR,</u>) Pomarańcza 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 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 + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR,</u>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sałatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 100 g (<u>GOR,</u>)
		Wartość energetyczna: 2634.48 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2507.45 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; W tym cukry: 118.15 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2184.97 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 99.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 11.48 g;

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

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-08 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki + 50 g
	Wartość energetyczna: 2579.79 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2767.97 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; W tym cukry: 95.49 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2408.87 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 265.73 g; W tym cukry: 38.32 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 13.30 g;	

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

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-09 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Twarożek różany + 70 g (MLE.) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Twarożek różany + 70 g (MLE.) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Roszponka 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Pomidor 70 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (RYB, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (RYB, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sałatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g (MLE, SEL, GOR.)
		Wartość energetyczna: 2440.79 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2404.87 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2011.05 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 254.12 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 11.05 g;

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

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-10 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa drob udziec* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa drob udziec* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa drob udziec* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie + 30 g (GLU ŻYT,)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (SEL,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2481.03 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 13.35 g;	Wartość energetyczna: 2433.54 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2144.08 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 258.99 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sól: 12.61 g;	

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

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-11 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Mandarynka 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Mandarynka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata strzępiasta zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczyno chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2335.29 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 341.60 g; W tym cukry: 112.07 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2524.09 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 122.42 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2170.40 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 13.18 g;

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

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-12 sobota	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidor 60 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g</p>
	<p>II ŚN</p>		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>
<p>Obiad</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
<p>Kolacja</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml</p>
<p>PN</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>		<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2496.92 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 92.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 13.33 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2422.77 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 10.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2260.50 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 288.22 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 13.02 g;</p>

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

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<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>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<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>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa fasolowa z kiełbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kiełbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2406.48 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2442.57 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2303.27 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 11.96 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 JEĆCZ - 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,