

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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.</u> ) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>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.</u> ) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <u>MLE</u> , <u>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.</u> ) Pomidor 50 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>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 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> )
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Kotlet z kurczaka panierowany + 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 130 g ( <u>MLE.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dynia pieczona + 100 g
		Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 30 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u> )		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2304.27 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2387.35 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; W tym cukry: 92.75 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2192.34 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 282.84 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2632.01 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; W tym cukry: 81.38 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 13.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )
		II ŚN	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj + 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy + 100 g ( <b>MLE, GOR.</b> )	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy + 100 g ( <b>MLE, GOR.</b> )	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew z groszkiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2729.25 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 98.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 114.74 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2477.82 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 397.78 g; W tym cukry: 111.31 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2122.71 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2482.49 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 11.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-08 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 130 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafor gotowany + 100 g Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g 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 twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2770.56 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 113.52 g; Kw. tł. nasy.: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2467.75 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2276.93 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2939.69 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 126.12 g; Kw. tł. nasy.: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 13.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, S02,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, S02,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 90 g ( <u>MLE, GOR, S02,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )
	II ŚN	Maślanka 200 ml ( <u>MLE,</u> )			
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )	Żurek z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos pomidorowy + 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos pomidorowy + 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )
	PN	Jabłko 150 g	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2430.33 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 389.09 g; W tym cukry: 120.65 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2182.01 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 278.11 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2653.87 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 12.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana 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 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/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 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet z miruny z posypką + 100 g ( <u>RYB. SOJ.</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 Pulpet z miruny + 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. 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* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Pulpet z miruny + 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. 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	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z miruny + 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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 jaj z natką pietruszki + 60 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 150 g ( <u>GOR.</u> )	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) 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> ) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 50 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 jaj z natką pietruszki + 60 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 150 g ( <u>GOR.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 jaj z natką pietruszki + 60 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 150 g ( <u>GOR.</u> )
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u> )		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2705.20 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 108.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2533.02 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2240.46 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 93.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2738.04 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 113.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 10.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE.</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> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 30 g Hummus + 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 30 g Dżem 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 30 g Hummus + 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 30 g Hummus + 30 g ( <u>SOJ.</u> )
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) 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 ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2429.13 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 15.79 g;	Wartość energetyczna: 2229.92 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2111.05 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 282.69 g; W tym cukry: 31.47 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 15.25 g;	Wartość energetyczna: 2377.09 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 13.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka konserwowa 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka konserwowa 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Udko z kurczaka pieczone + 210 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka Coleslaw + 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 210 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Udko z kurczaka pieczone + 210 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 210 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Brokuł gotowany + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 90 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2361.55 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2257.31 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2284.05 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 274.02 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2651.52 kcal; Białko ogółem: 143.65 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 329.53 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 9.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałatka a'la caprese + 100 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałatka a'la caprese dieta + 100 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałatka a'la caprese + 100 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałatka a'la caprese + 100 g ( <b>MLE,</b> )	
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g ( <b>MLE, GOR,</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gulasz wegetariański z tofu + 150 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 350 g ( <b>MLE, GOR,</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g ( <b>MLE, GOR,</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL,</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL,</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL,</b> ) Ogórek kiszony 50 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sałatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 100 g ( <b>GOR,</b> )		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2562.35 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 122.20 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2414.71 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 118.39 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2599.47 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 109.47 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2683.18 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 390.67 g; W tym cukry: 118.89 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 10.59 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> <u>GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> <u>GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> <u>GOR.</u> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Buraki gotowane súpki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet wieprzowy + 130 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki gotowane súpki + 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE.</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> ) Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 99.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2423.92 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2377.68 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 101.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 275.78 g; W tym cukry: 40.59 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2627.12 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 104.85 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 12.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-15 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 30 g Twarożek różany + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 30 g Twarożek różany + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek różany + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek różany + 80 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 130 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SOJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SOJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g
PN	Drożdżówka mini 50g	70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sałatką z ogórków z cebulką i olejem 100 g	Drożdżówka mini 50g 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2419.49 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2362.16 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1988.23 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 256.81 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2530.04 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 9.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>SEL.</u> )	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 kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>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> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>SEL.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 90 g ( <u>SEL.</u> )
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2217.80 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2188.29 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1925.24 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 252.65 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2356.88 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 10.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z cynamonem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z cynamonem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek z cynamonem + 60 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 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. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek z cynamonem + 80 g ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk panierowany + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony + 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 JEĆZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony + 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Morszczuk panierowany + 130 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2377.87 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 368.40 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2485.10 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; W tym cukry: 116.53 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2185.00 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2482.93 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 11.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka makaronowa z warzywami + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka makaronowa z warzywami dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka makaronowa z warzywami + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka makaronowa z warzywami + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2447.37 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2357.08 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2214.76 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2489.80 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 12.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ogórek kiszony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony cały + 130 g Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 90 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</b> )	Ciasto marchewkowe dieta + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> )	Sałátka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2216.11 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2191.15 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2067.15 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 265.48 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2855.02 kcal; Białko ogółem: 141.43 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 10.55 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,