

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL.</b> )
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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/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 makreli wędzonej z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata 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 miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 30 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 30 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> ) Sałata zielona 30 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 90 g ( <b>RYB, SEL.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2492.98 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 370.36 g; W tym cukry: 94.45 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2430.48 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 385.61 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2266.54 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 321.56 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2629.60 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 388.24 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 12.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana 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> ) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/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> ) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wołowy + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 350 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 150 g Dyńia pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wołowy + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dyńia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 100 g Pomidor 50 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> ) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Pomidor 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> ) Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 100 g Pomidor 50 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> ) Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 100 g Pomidor 50 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2497.57 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2504.50 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 1943.01 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 250.33 g; W tym cukry: 36.27 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2615.34 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 11.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-11 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pieczona owsianka jabłkowa + 200 g ( <b>JAJ, 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pieczona owsianka brzoźna z malinami + 200 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczona owsianka jabłkowa + 200 g ( <b>JAJ, MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</b> ) Salsa pomidorowa + 100 g Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salsa pomidorowa + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</b> )	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</b> ) Salsa pomidorowa + 100 g Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 130 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salsa pomidorowa + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</b> )	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 3065.37 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 128.41 g; Kw. tł. nasy.: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2799.71 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 399.42 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2422.88 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 3185.59 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 131.46 g; Kw. tł. nasy.: 48.00 g; Węglowodany ogółem: 383.77 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 12.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2024-12-12 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 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> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE. GOR. S02.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</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> ) Gołąbki wieprzowe z pomidorami + 350 g ( <u>JAJ. SOJ. SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ. MLE. SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ. 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 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ. 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 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</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> ) 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 JĘCZ.</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 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> ) Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )	
	PN	Jabłko 150 g	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g		
		Wartość energetyczna: 2351.71 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 2160.78 kcal; Białko ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 373.27 g; W tym cukry: 116.76 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1950.17 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 270.36 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2498.95 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 10.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. 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> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 30 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Sałata zielona 30 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 30 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 350 ml ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Kotlet z miruny z posypką + 100 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zupa krem z dyni + 350 ml ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet z miruny + 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sos grecki + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinaż gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zupa krem z dyni + 350 ml ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Pulpet z miruny + 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sos grecki + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zupa krem z dyni + 350 ml ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet z miruny + 130 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sos grecki + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Szpinaż gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	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 brokułowa z papryką, sosem jogurtowym i jajkiem + 150 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 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> ) Sałatka brokułowa z papryką, sosem jogurtowym i jajkiem + 150 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</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 brokułowa z papryką, sosem jogurtowym i jajkiem + 150 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</b> )
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</b> )		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2661.13 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 131.71 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2794.51 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 102.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 386.18 g; W tym cukry: 123.68 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2237.68 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2706.04 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 95.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 373.04 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 11.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż 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> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 30 g Pasta twarogowa-pomidorowa + 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g Pasta twarogowa-pomidorowa + 30 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g Pasta twarogowa-pomidorowa + 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 30 g Pasta twarogowa-pomidorowa + 30 g ( <b>MLE.</b> )
	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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Gulasz wieprzowy węgierski + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Gulasz wieprzowy węgierski + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) 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 ( <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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2431.73 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 329.17 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 16.06 g;	Wartość energetyczna: 2265.05 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2147.64 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 275.15 g; W tym cukry: 32.60 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 15.15 g;	Wartość energetyczna: 2445.73 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 13.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</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> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Papryka świeża 50 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> .)	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> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Sałata zielona 30 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Papryka świeża 50 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Papryka świeża 50 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> .)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Meksykańska z kurczakiem + 350 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Udko z kurczaka pieczone + 210 g ( <u>SOJ</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <u>MLE</u> .) Surówka Colesław + 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE, SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <u>MLE</u> .) Udko z kurczaka gotowane + 210 g ( <u>SOJ</u> .) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Meksykańska z kurczakiem + 350 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Udko z kurczaka pieczone + 210 g ( <u>SOJ</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <u>MLE</u> .) Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE, SEL</u> .) Udko z kurczaka gotowane + 210 g ( <u>SOJ</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <u>MLE</u> .) Brokuł gotowany + 100 g Surówka Colesław + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 60 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor 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> .) Twarożek ze słonecznikiem + 90 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)
	Wartość energetyczna: 2501.60 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 100.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2397.74 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2434.12 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 281.60 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2809.87 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 104.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 9.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-16 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała tarta 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała tarta 50 g Ser mozzarella kulki 50 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała tarta 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu. * 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g
	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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2304.74 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 387.32 g; W tym cukry: 143.16 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2366.55 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 401.59 g; W tym cukry: 144.79 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 1993.47 kcal; Białko ogółem: 75.85 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 280.51 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2351.39 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 395.39 g; W tym cukry: 135.27 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 6.03 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki oprószane () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki oprószane () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2546.50 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2331.21 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 361.75 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2306.35 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 307.88 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2486.63 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-18-środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml ( <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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 130 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) 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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <u>RYB.</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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Drożdżówka mini 70g 2 sztuki 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sałatka z ogórków z cebulką i olejem 100 g	
		Wartość energetyczna: 2569.23 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2494.24 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 371.42 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2042.07 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 282.13 g; W tym cukry: 43.80 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2642.59 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 390.05 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</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 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 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 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</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 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłkami 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> ) Pasta z fasoli 60 g 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 30 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> ) Pasta z fasoli 60 g 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> ) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 50 g
	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: 2306.22 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2206.68 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2042.66 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 281.78 g; W tym cukry: 29.59 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2445.80 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 5.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-20 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 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 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 130 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej 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 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 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 natką pietruszki - 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 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 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: 2561.61 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; W tym cukry: 112.70 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2467.77 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 386.02 g; W tym cukry: 119.38 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2170.64 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 307.92 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2391.98 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 7.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-21 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> ) Tofu 20 g ( <b>SOJ.</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> ) Tofu 20 g ( <b>SOJ.</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> ) Tofu 20 g ( <b>SOJ.</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> ) Tofu 30 g ( <b>SOJ.</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	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki 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 JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z warzywami 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Sałatka z makaronu z warzywami -dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</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> ) 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> ) Sałatka z makaronu z warzywami -dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	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> ) Sałatka z makaronu z warzywami -dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> )	
		Wartość energetyczna: 2285.05 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2250.90 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2027.20 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2391.51 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</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> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała tarta 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,)	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> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała tarta 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Kasza jęczmienna 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> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała tarta 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,)
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ,)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ,)
	Obiad	Krem pomidorowy z grzankami 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <u>MLE</u> ,) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <u>MLE</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <u>MLE</u> ,) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bitka schabowa 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g ( <u>MLE</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ,) Kiwi 1 szt 1 szt	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> ,) Serek homo o smaku wanilinowym 90 g ( <u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,)		Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,)
	Wartość energetyczna: 2463.69 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2554.36 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2282.39 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2999.35 kcal; Białko ogółem: 138.25 g; Tłuszcz: 101.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.02 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,