

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Dyńa duszona z ziołami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 130 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z ziołami * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 30 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>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 30 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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 30 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>) Sałata zielona 30 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej 90 g (<u>RYB, MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2292.76 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2381.64 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2066.31 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 288.72 g; W tym cukry: 36.08 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2473.95 kcal; Białko ogółem: 126.87 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-12 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 drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Salata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> , Ogórek kiszony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Gulasz wołowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL</u> , Marchew z groszkiem (*) 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> , Galareтка drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u> , 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> , Galareтка drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u> , 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> , Galareтка drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u> , 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> , Galareтка drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u> , Pomidor 50 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2470.98 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; W tym cukry: 105.94 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2422.84 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1978.33 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 255.18 g; W tym cukry: 33.64 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2571.46 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 350.63 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 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>)
2024-11-13 środa Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Ćwikła z chrzanem () 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>) 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2597.05 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 382.70 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2224.95 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2490.48 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2716.63 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 389.75 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-14 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 z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Piers 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 z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Piers 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 z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Piers 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 z twarogu i cebuli 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Piers 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	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowina 350 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2433.38 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; W tym cukry: 98.88 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2567.64 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 408.41 g; W tym cukry: 117.66 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2062.98 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2563.27 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 369.74 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-15 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Śliwka szt 2 szt	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>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Dżem 50 g Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Śliwka szt 2 szt	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g
	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: 2666.37 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 398.06 g; W tym cukry: 119.66 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2572.01 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 390.45 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2072.76 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 43.40 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2554.37 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 5.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-16 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 Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE</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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g Twaróg półtusty 30 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE</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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 30 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 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 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 Podplomyki 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 Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2516.10 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2427.12 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 356.94 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2232.01 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; W tym cukry: 31.13 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2560.49 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 358.82 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 7.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE) Surówka Colesław 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE) Udko gotowane 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław 100 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem 90 g (MLE) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2359.88 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 310.85 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2255.90 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2494.89 kcal; Białko ogółem: 131.41 g; Tłuszcz: 98.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 288.20 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2660.65 kcal; Białko ogółem: 136.97 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 5.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-18, poniedziałek	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała tarta 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała tarta 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała tarta 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jablek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jablek prażonych 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie z tofu. * 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jablek prażonych 100 g
	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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Salata zielona 30 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL,</u>)	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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL,</u>) 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-19 wtorek	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	<p>II ŚN</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)</p>		
<p>Obiad</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>
<p>Kolacja</p>	<p>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g</p>	<p>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g</p>
<p>PN</p>	<p>Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)</p>		<p>Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2516.00 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 88.32 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.86 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2275.85 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 301.23 g; W tym cukry: 43.50 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2456.13 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 344.82 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.21 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-20 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>) Salata 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 Salata 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>) Salata 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>) Salata 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, SO2.</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, SO2.</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, SO2.</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>)		Salatka z ogórków z cebulką i olejem 100 g	Drożdżówka mini 70g 2 sztuki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-21 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka 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>) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 40 g Sałata zielona 30 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>) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 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>) 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	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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-22 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 Jabłko 1 szt 1 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	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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 kiszonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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 JECZ,</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 kiszonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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 kiszonej 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 JECZ,</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 JECZ,</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>) Salata zielona 30 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>) 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: 2546.61 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 373.75 g; W tym cukry: 108.85 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.03 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: 2155.64 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 36.82 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2376.98 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-23 sobota	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>) Tofu 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>)	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>) Tofu 20 g (<u>SOJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata 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>) Tofu 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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 (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<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>) Salatka z makaronu z warzywami 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Salatka z makaronu z warzywami -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z warzywami -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Salatka z makaronu z warzywami -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa 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, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, 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, MLE.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, 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, 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, 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, MLE.</u>) Bitka schabowa 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, 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
	Kolejca	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>) 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, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	
	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,
SO2 - 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,