

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-14 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	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</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>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</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>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</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/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>) Salata 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>) 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 twarogu i makreli wędzonej 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Salata 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>) Salata 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: 2394.81 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2422.15 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2168.36 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 46.49 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2474.76 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 8.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-15 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	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz wołowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dyńia duszona z olejem i ziołami* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolaća	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL,</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>) Galaretka 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 JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretka 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 JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretka 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: 2501.54 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2468.98 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; W tym cukry: 105.42 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2008.89 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 255.64 g; W tym cukry: 26.99 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2660.53 kcal; Białko ogółem: 128.54 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 359.66 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 5.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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>)
2024-10-16 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>) Cwikła 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>) Cwikła 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 Cwikła 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-17 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>) Leczo z kukini z kielbasą 150 g (<u>SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Ryż na sypko 200 g Banana 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>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g 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>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Ryż na sypko 200 g 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 JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2299.28 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 360.70 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2338.33 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 401.72 g; W tym cukry: 116.45 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1836.87 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2333.95 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-18 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-19 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>) Ogórek świeży 50 g Twaróg półtłusty 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 półtłusty 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 Ogórek świeży 50 g Twaróg półtłusty 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 Ogórek świeży 50 g Twaróg półtłusty 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 Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2519.62 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2430.95 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 357.99 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2235.53 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; W tym cukry: 31.80 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2564.01 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 359.72 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-20 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 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 JECZ,</u>) Płatki owsiane na mleku 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Surówka Colesław 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Udko gotowane 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</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 z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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: 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-21 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>) Pomidor 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>) Pomidor 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>) Pomidor 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 rzodkiewki i sałaty lodowej 100 g	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2300.66 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 143.25 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.08 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: 1981.44 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 277.68 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2347.30 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 394.10 g; W tym cukry: 135.35 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-22 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.</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: 2392.44 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.26 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: 2152.29 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 8.74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2394.35 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 7.41 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-23 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 rzodkiewki, ogórka i sałaty zielonej 100 g	Drożdżówka mini 70g 2 sztuki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2692.79 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 107.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.62 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: 2135.37 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; W tym cukry: 38.64 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2704.37 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 384.91 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 5.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-24 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-25 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 kiszzonej 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 kiszzonej 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 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 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-26 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Tofu 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 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>)	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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	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 JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 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>) 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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2217.27 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2116.56 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1892.86 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 285.74 g; W tym cukry: 37.62 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2257.17 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 5.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-27 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalarepa 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>) Szynkowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalarepa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Kalarepa 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>)		Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	
	Wartość energetyczna: 2474.04 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 353.25 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 6.62 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: 2292.74 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; W tym cukry: 43.87 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 3009.70 kcal; Białko ogółem: 139.10 g; Tłuszcz: 101.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 396.54 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 27.00 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,