

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-17 poniedziałek	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE,</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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, 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>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 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>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, 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>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2376.97 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 119.28 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2116.26 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 271.10 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2317.94 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 10.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 20g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy + 200 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</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>) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2485.04 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2387.47 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2006.96 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 251.18 g; W tym cukry: 31.36 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2654.16 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 96.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 52.99 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 11.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-19 środa	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>) 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>) Hummus paprykowy + 20 g (<u>SEZ.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 30 g Dżem 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus paprykowy + 20 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	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>) 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>) Hummus paprykowy + 20 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Zupa krem z selera + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Grzanki pszenne + 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) 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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, 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>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2588.42 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2694.92 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 399.33 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2203.06 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 288.69 g; W tym cukry: 49.30 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2682.68 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 10.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2025-02-20 czwartek	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 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 twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	
	II ŚN	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>)	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>)		
	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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Salatka z kolorową papryką + 100 g (<u>GOR.</u>)		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2871.35 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 103.39 g; Kw. tł. nasy.: 45.86 g; Węglowodany ogółem: 396.31 g; W tym cukry: 117.71 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 13.95 g;	Wartość energetyczna: 2417.10 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; W tym cukry: 119.24 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2201.51 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 259.07 g; W tym cukry: 54.88 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2656.46 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 97.20 g; Kw. tł. nasy.: 45.02 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 104.21 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 12.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>)	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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Twarożek różany + 60 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 różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Ogórek kiszony 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>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z miruny + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany + 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 z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, 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 jaj z koperkiem 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 z koperkiem 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 30 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z hummusem (chleb razowy 30g,masło 5g, hummus 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2393.30 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 106.25 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2406.26 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; W tym cukry: 111.08 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2126.95 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; W tym cukry: 51.91 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2395.51 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 11.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-22 sobota	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>) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osionce niejadalnej 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 15 g (<u>SEL.</u>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kalafor gotowany + 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>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2510.80 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2184.36 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2073.58 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 285.98 g; W tym cukry: 40.16 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 13.77 g;	Wartość energetyczna: 2512.71 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 13.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-23 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 340 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 60 g (<u>GLU PSZ</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 30 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 30 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 30 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2264.11 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 264.87 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2142.13 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 270.71 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2141.47 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 257.14 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2589.19 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 9.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (OZI, MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (OZI, MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (OZI, MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sos musztardowy + 100 g (GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos musztardowy + 100 g (GOR.)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sos musztardowy + 100 g (GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 90 g (MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g	
		Wartość energetyczna: 2387.77 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 98.22 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2406.95 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 97.40 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2050.25 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 271.42 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2819.11 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 96.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 392.28 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 11.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</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 makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidor 50 g	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 miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, 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>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, 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>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna: 2704.26 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 103.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 11.89 g;
	Wartość energetyczna: 2693.96 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 103.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2305.29 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 99.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 266.92 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2887.35 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 115.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 349.58 g; W tym cukry: 64.45 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 11.80 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-26 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Hummus paprykowy + 30 g (SEZ)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek domowy waniliowy + 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Hummus paprykowy + 30 g (SEZ) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek domowy waniliowy + 90 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Sałata zielona 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	II ŚN	Maślanka 200 ml (MLE)			
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ)	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 50 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Bukiet warzyw gotowanych + 100 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)
	Wartość energetyczna: 2287.88 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 345.02 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 15.35 g;		Wartość energetyczna: 2332.57 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 356.05 g; W tym cukry: 102.31 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 1965.35 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 258.19 g; W tym cukry: 38.45 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 16.18 g;	Wartość energetyczna: 2325.01 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 14.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-27 czwartek	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 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)	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 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek + 20 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 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 20 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 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 350 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 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 JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 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 JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2615.80 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 362.92 g; W tym cukry: 116.64 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2309.24 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 353.84 g; W tym cukry: 109.07 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1983.96 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 253.77 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2536.89 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 11.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Dżem 25 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>) Salata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 90 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Dżem 25 g
	II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk smażony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 140 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Zielona pasta jajeczna + 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR,</u>)	Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2584.68 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 379.34 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2391.18 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2001.08 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 261.08 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2631.49 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 9.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-03-01 sobota	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchwi + 50 g (<u>SOJ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g (<u>SEL,</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</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>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</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>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</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>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 130 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2424.02 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2459.13 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 368.71 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2095.70 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 279.49 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2608.59 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 375.21 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 14.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-03-02 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>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Pomidor 50 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>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g
	II ŚN	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 30 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Sałata zielona 30 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 30 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2162.32 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2213.09 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 284.88 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2157.05 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 275.04 g; W tym cukry: 31.79 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2528.79 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 9.75 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,