

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                          |           | CHRZ- 1.Podstawowa   | CHRZ- 2.Łatwostrawna   | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji  |   |
|--------------------------|-----------|--|--|--|---|---|
| 2024-06-24, poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>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> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane ( ) 250 g<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane ( ) 250 g<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane ( ) 250 g<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane ( ) 250 g<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z pora i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |   |
|                          | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w oleju 30 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sałata zielona 30 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g ( <u>MLE.</u> )  |   |
|                          | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )<br>Podpiomyki 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> )   |   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2150.72 kcal; Białko ogółem: 71.02 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.20 g;  | Wartość energetyczna: 2192.85 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.30 g;  | Wartość energetyczna: 2009.47 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 276.67 g; W tym cukry: 40.97 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.44 g;  | Wartość energetyczna: 2381.38 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 8.39 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa  | CHRZ- 2.Łatwostrawna   | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji  |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|
| 2024-06-25 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет drobiowy z kurzej półki 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ogórek świeży 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 30 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет drobiowy z kurzej półki 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )  |  |  |   |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Dyńia duszona z olejem i ziołami* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                           |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g   |
|                   | PN        | Banan 1szt. 1 szt   |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Banan 1szt. 1 szt   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2431.90 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 6.24 g;  | Wartość energetyczna: 2466.56 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; W tym cukry: 105.79 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 5.58 g;  | Wartość energetyczna: 1939.25 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 254.87 g; W tym cukry: 27.20 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 6.44 g;   | Wartość energetyczna: 2590.89 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.31 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                  |           | CHRZ- 1.Podstawowa   | CHRZ- 2.Łatwostrawna   | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji  |
|------------------|-----------|--|--|---|---|
| 2024-06-26 środa | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka wiosenna () b/c 70 g<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <b>MLE, GLU OW, PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka wiosenna () b/c 70 g<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <b>MLE, GLU OW, PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka wiosenna () b/c 70 g<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) |
|                  | II ŚN     |  |  | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )   | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )   |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cwikła z chrzanem () 200 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kalafior gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cwikła z chrzanem b/c () 200 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 130 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                  |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Sałata zielona 30 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Sałata zielona 30 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Sałata zielona 30 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Sałata zielona 30 g  |
|                  | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )   |  | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2579.65 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 7.94 g;  | Wartość energetyczna: 2170.36 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.57 g;  | Wartość energetyczna: 2395.58 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 8.06 g;  | Wartość energetyczna: 2710.18 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.45 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                     |  | CHRZ- 1.Podstawowa  | CHRZ- 2.Łatwostrawna   | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji  |  |
|---------------------|--|---|--|---|---|--|
| 2024-06-27 czwartek | Śniadanie  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Ogórek świeży 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>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 b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>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  | Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |   |   |  |
|                     | Obiad  | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |  |
|                     | Kolacja  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )  |  |
|                     | PN   | Banan 1szt. 1 szt   |  | Jabłko 1 szt 1 szt  | Banan 1szt. 1 szt   |  |
|                     | Wartość energetyczna: 2549.03 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 398.49 g; W tym cukry: 115.62 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 6.16 g; | Wartość energetyczna: 2607.38 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 410.66 g; W tym cukry: 117.30 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 4.96 g;  | Wartość energetyczna: 2119.22 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 306.97 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 5.69 g;  | Wartość energetyczna: 2647.07 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 399.47 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.80 g;   |   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa   | CHRZ- 2.Łatwostrawna  | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji  |
|-------------------|-----------|--|---|---|---|
| 2024-06-28 piątek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Arbuz 200 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 200 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )  |
|                   | II ŚN     | Arbuz 200 g  |   |   |   |
|                   | Obiad     | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                    | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Pulpet rybny (Miruna) 130 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 50 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 50 g  |   |
|                   | PN        | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )   |   | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt   | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2425.07 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 375.78 g; W tym cukry: 131.31 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.39 g;   | Wartość energetyczna: 2322.10 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; W tym cukry: 121.53 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 5.41 g;  | Wartość energetyczna: 2016.24 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 5.77 g;   | Wartość energetyczna: 2312.21 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 5.61 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |  | CHRZ- 1.Podstawowa  | CHRZ- 2.Łatwostrawna  | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji  |
|-------------------|--|---|---|--|---|
| 2024-06-29 sobota | Śniadanie  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )  |
|                   | II ŚN  |   |   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml  |
|                   | Obiad  | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | Kolacja  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g |
|                   | PN   | Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   |   | Kanapka z serem żółtym i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   |
|                   | Wartość energetyczna: 2558.54 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g; W tym cukry: 81.88 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 8.31 g; | Wartość energetyczna: 2349.14 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 357.60 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 5.37 g;  | Wartość energetyczna: 2264.64 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 311.13 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 7.44 g;  | Wartość energetyczna: 2542.17 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 6.56 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                      |  | CHRZ- 1.Podstawowa   | CHRZ- 2.Łatwostrawna   | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji   |
|----------------------|--|--|--|---|--|
| 2024-06-30 niedziela | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) |
|                      | II ŚN  | Jabłko 1 szt 1 szt   |  |   |  |
|                      | Obiad  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 150 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Udko gotowane 1szt. 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 150 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                      | Kolacja  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek ze słonecznikiem 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g   |
|                      | PN   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  |
|                      | Wartość energetyczna: 2272.68 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; W tym cukry: 68.45 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 7.20 g; | Wartość energetyczna: 2150.29 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 275.53 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 6.37 g;   | Wartość energetyczna: 2384.88 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 264.50 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 9.09 g;   | Wartość energetyczna: 2549.66 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 6.95 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                         |  | CHRZ- 1.Podstawowa   | CHRZ- 2.Łatwostrawna   | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji  |
|-------------------------|--|--|--|---|---|
| 2024-07-01 poniedziałek | Śniadanie  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Ser mozzarella 50 g (MLE.)<br>Ogórek świeży 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Ser mozzarella 50 g (MLE.)<br>Sałata zielona 30 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Ogórek świeży 50 g<br>Ser mozzarella 50 g (MLE.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Ogórek świeży 50 g<br>Ser mozzarella 50 g (MLE.) |
|                         | II ŚN  |  |  | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)  | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)  |
|                         | Obiad  | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek prażonych 100 g  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek prażonych 100 g   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Leczo wegetariańskie. 150 g<br>Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150 g (MLE.)   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mus z jabłek prażonych 100 g   |
|                         | Kolacja  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Ser żółty 40 g (MLE.)<br>Pomidor 50 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Serek homo. naturalny 60 g (MLE.)<br>Pomidor 50 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Ser żółty 40 g (MLE.)<br>Pomidor 50 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Serek homo. naturalny 60 g (MLE.)<br>Pomidor 50 g   |
|                         | PN   | Banan 1szt. 1 szt  |  | Salatka z rzodkiewki i sałaty lodowej 100 g   | Banan 1szt. 1 szt   |
|                         | Wartość energetyczna: 2393.09 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 385.79 g; W tym cukry: 142.30 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 5.96 g; | Wartość energetyczna: 2359.10 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 400.71 g; W tym cukry: 142.78 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 3.95 g;   | Wartość energetyczna: 2147.94 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 295.11 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 6.30 g;  | Wartość energetyczna: 2419.91 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 402.12 g; W tym cukry: 138.61 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 4.25 g;  |   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa   | CHRZ- 2.Łatwostrawna  | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji   |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|
| 2024-07-02 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )   |   |  |  |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                   | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka pieczony 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )  |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałatka wiosenna b/c () 70 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałatka wiosenna b/c () 70 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałatka wiosenna b/c () 70 g   |
|                   | PN        | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )   |   | Kanapka z serem żółtym i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2416.59 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 327.96 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 7.60 g;  | Wartość energetyczna: 2268.08 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.61 g;  | Wartość energetyczna: 2190.91 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 267.67 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.62 g;   | Wartość energetyczna: 2356.72 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.95 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                  |           | CHRZ- 1.Podstawowa   | CHRZ- 2.Łatwostrawna   | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji   |
|------------------|-----------|--|--|--|--|
| 2024-07-03-środa | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml<br><b>(MLE, GLU, OW.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 30 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml<br><b>(MLE, GLU, OW.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Sałata zielona 30 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml<br><b>(MLE, GLU, OW.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g                 |
|                  | II ŚN     | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml   |  |  |  |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 130 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 50 g   |
|                  | PN        | Drożdżówka mini 70g 2 sztuki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   |  | Sałatką z rzodkiewki, ogórka i sałaty zielonej 100 g   | Drożdżówka mini 70g 2 sztuki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2600.49 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 362.97 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.86 g;  | Wartość energetyczna: 2453.42 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 358.29 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 6.61 g;   | Wartość energetyczna: 2025.06 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 286.91 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 6.82 g;  | Wartość energetyczna: 2557.57 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 367.92 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.96 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                     |   | CHRZ- 1.Podstawowa  | CHRZ- 2.Łatwostrawna  | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji  |
|---------------------|---|---|---|--|---|
| 2024-07-04 czwartek | Śniadanie   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g |
|                     | II ŚN   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )  |   |  |   |
|                     | Obiad   | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                     | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z fasoli () 40 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 30 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br>Sałata zielona 30 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z fasoli () 40 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 30 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 30 g   |
|                     | PN  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt   |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt   |
|                     | Wartość energetyczna: 2288.71 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 6.66 g; | Wartość energetyczna: 2302.22 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 15.29 g; Sól: 6.33 g;   | Wartość energetyczna: 1975.14 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 264.33 g; W tym cukry: 29.42 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 5.93 g;   | Wartość energetyczna: 2427.18 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 5.71 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa   | CHRZ- 2.Łatwostrawna  | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji   |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|
| 2024-07-05 piątek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) |
|                   | II ŚN     |  |   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml   |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                               | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 130 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ogórek świeży 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 30 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ogórek świeży 50 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ogórek świeży 50 g   |
|                   | PN        | Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )   |   | Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u> )  | Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2430.76 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 354.93 g; W tym cukry: 111.13 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 5.11 g;   | Wartość energetyczna: 2321.00 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 356.67 g; W tym cukry: 114.48 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 4.93 g;  | Wartość energetyczna: 2022.07 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 284.78 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.08 g;  | Wartość energetyczna: 2270.31 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 5.85 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |   | CHRZ- 1.Podstawowa   | CHRZ- 2.Łatwostrawna  | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji  |
|-------------------|---|--|---|--|---|
| 2024-07-06 sobota | Śniadanie   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml<br><b>(MLE, GLU OW.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml<br><b>(MLE, GLU OW.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 30 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml<br><b>(MLE, GLU OW.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Tofu 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) |
|                   | II ŚN   | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )   |   |  |   |
|                   | Obiad   | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt   |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Pomidor 50 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Pomidor 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Pomidor 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g<br>Pomidor 50 g   |
|                   | PN  | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )  |   | Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )   |
|                   | Wartość energetyczna: 2277.10 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 6.26 g; | Wartość energetyczna: 2152.76 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.85 g;  | Wartość energetyczna: 2083.71 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g; W tym cukry: 38.81 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 6.35 g;   | Wartość energetyczna: 2327.07 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.86 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHRZANÓW

|                      |   | CHRZ- 1.Podstawowa  | CHRZ- 2.Łatwostrawna   | CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji  |
|----------------------|---|---|--|---|---|
| 2024-07-07 niedziela | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Kalarepa 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 30 g             | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Kalarepa 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )             | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Kalarepa 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) |
|                      | II ŚN   |   |  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |
|                      | Obiad   | Krem pomidorowy z grzankami 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krem pomidorowy z grzankami 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem pomidorowy z grzankami 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krem pomidorowy z grzankami 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Bitka schabowa 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 250 g<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                 |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   |
|                      | PN  | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>OZI.</u> , <u>MLE.</u> )   |  | Salátka z pomidora i sałaty lodowej 100 g   | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>OZI.</u> , <u>MLE.</u> )   |
|                      | Wartość energetyczna: 2362.62 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.52 g; | Wartość energetyczna: 2431.75 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; W tym cukry: 103.70 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 5.44 g;   | Wartość energetyczna: 2134.52 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; W tym cukry: 37.48 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.38 g;   | Wartość energetyczna: 2897.83 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 101.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 370.02 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 6.97 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,