

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ogórek kiszony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)	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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 30 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Kiwi 1 szt 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2475.19 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 380.40 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2521.63 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; W tym cukry: 106.09 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2048.79 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2688.41 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 405.99 g; W tym cukry: 103.84 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 8.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana 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 ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR ,) 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 ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (MLE ,)			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ ,) Dynia duszona z olejem i ziołami* 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) 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 ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) 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 ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) 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 ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2313.42 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2366.54 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 1969.24 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 254.99 g; W tym cukry: 27.12 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2472.41 kcal; Białko ogółem: 123.86 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 4.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2024-05-29 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE,</u> <u>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>) Sałatka wiosenna () b/c 70 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE,</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna () b/c 70 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE,</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna () b/c 70 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g
		II ŚN		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Kiwi 1 szt 1 szt
Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy z kaszą () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 g
PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2843.20 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 434.48 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2391.07 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 390.49 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2478.48 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2908.48 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 427.84 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 8.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 90 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.)
	II ŚN	Maślanka 200 ml (MLE.)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2578.07 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 373.81 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2636.42 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 385.98 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2274.81 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2682.01 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 6.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Dżem 50 g Gruszka 1szt. 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE.) 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 60 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE.)
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 130 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z hummusem (chleb razowy 60g, masło 5g, hummus 20 g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2563.73 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 399.53 g; W tym cukry: 124.52 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2473.66 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 386.51 g; W tym cukry: 114.05 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2322.11 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2460.29 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 373.89 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 5.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdrożdż, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) Ogórek świeży 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) Ogórek świeży 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
		II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g
PN	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2655.20 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 379.78 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2461.87 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 389.75 g; W tym cukry: 117.01 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2365.05 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 308.97 g; W tym cukry: 20.19 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2660.50 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 6.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Papryka świeża 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Papryka świeża 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 60 g Papryka świeża 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem 90 g (MLE.) Pomidor 50 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2409.85 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2287.46 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 298.42 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2522.05 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 103.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 287.40 g; W tym cukry: 45.24 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2714.73 kcal; Białko ogółem: 134.79 g; Tłuszcz: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)
	II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE.)			
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo wegetariańskie. 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g
	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sałatka z rzodkiewki i sałaty lodowej 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2177.30 kcal; Białko ogółem: 75.07 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 101.68 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2167.59 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 354.76 g; W tym cukry: 106.80 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 2013.41 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 260.72 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2105.10 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 4.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 30g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 130 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna () 70 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna () 70 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2635.39 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 99.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2477.57 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 368.59 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2318.16 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 288.29 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2681.78 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2024-06-05 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rzodkiewka 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Rzodkiewka 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-06-05 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 130 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 30 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 30 g
	PN	Drożdżówka mini 70g 2 sztuki 70 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sałatką z pomidora i ogórka z cebulą 100 g	Drożdżówka mini 70g 2 sztuki 70 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2551.41 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2458.11 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2006.06 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 296.00 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2580.49 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 380.95 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 5.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji	
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
		II ŚN		Kanapka z hummusem (chleb razowy 30g, masło 5g, hummus 20g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt
2024-06-06 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 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>) Paszтет z fasoli () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g
2024-06-06 czwartek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2419.38 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2296.59 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2346.82 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 310.56 g; W tym cukry: 39.64 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2611.46 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 383.35 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 5.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 50 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek świeży 50 g Twarożek 60 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Twarożek 80 g (MLE.)
	II ŚN			Jabłko 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ryba pieczona (Miruna) 130 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2604.81 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 378.31 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2495.05 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 380.04 g; W tym cukry: 113.38 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2211.78 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; W tym cukry: 40.35 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2423.72 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 5.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (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.) Tofu 60 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Tofu 60 g (SOJ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Tofu 60 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Tofu 90 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g
	II ŚN			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	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.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2205.61 kcal; Białko ogółem: 71.02 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2171.08 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2048.38 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2391.21 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 5.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiewka 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiewka 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiewka 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
2024-06-09 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 130 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 90 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2379.95 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2471.22 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2097.25 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 268.04 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2823.68 kcal; Białko ogółem: 130.51 g; Tłuszcz: 95.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.57 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 JEĆCZ - 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,