

		CHRR- 0.Podstawowa	CHRR- 1.Łatwostrawna	CHRR- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHRR- Dieta Mamy Laktacja
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Mandarynki 2 szt	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka drobiowa 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2368.33 kcal; B: 95.20 g; T: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; W: 366.29 g; W tym cukry: 82.49 g; Bł.: 29.41 g; Sól: 6.85 g;	E: 2302.67 kcal; B: 93.79 g; T: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; W: 355.16 g; W tym cukry: 86.03 g; Bł.: 21.51 g; Sól: 4.81 g;	E: 2182.71 kcal; B: 100.19 g; T: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; W: 305.65 g; W tym cukry: 61.50 g; Bł.: 39.41 g; Sól: 6.51 g;	E: 2605.80 kcal; B: 120.82 g; T: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; W: 384.62 g; W tym cukry: 85.84 g; Bł.: 38.03 g; Sól: 7.91 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- 0.Podstawowa	CHNZ- 1.Łatwostrawna	CHNZ- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHNZ- Dieta Mamy Laktacja
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0.5 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 90 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR,</u>)
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wielowarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 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>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Kiwi 1 szt 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Kiwi 1 szt 1 szt
		E: 2543.38 kcal; B: 96.79 g; T: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; W: 361.37 g; W tym cukry: 76.84 g; Bł.: 29.31 g; Sól: 7.13 g;	E: 2666.35 kcal; B: 107.89 g; T: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; W: 402.74 g; W tym cukry: 111.59 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 5.37 g;	E: 2131.98 kcal; B: 99.23 g; T: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; W: 287.68 g; W tym cukry: 44.05 g; Bł.: 32.56 g; Sól: 6.85 g;	E: 2815.32 kcal; B: 130.28 g; T: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; W: 411.33 g; W tym cukry: 68.02 g; Bł.: 42.36 g; Sól: 8.75 g;

		CHRZ- 0.Podstawowa	CHRZ- 1.Łatwostrawna	CHRZ- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHRZ- Dieta Mamy Laktacja
2023-11-29 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SEL.</u>) Ketchup 15 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II śN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE. SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)	Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE. SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE. SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka drobiowa 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
		E: 2636.60 kcal; B: 89.27 g; T: 100.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; W: 353.70 g; W tym cukry: 68.96 g; Bł.: 27.75 g; Sól: 9.88 g;	E: 2451.42 kcal; B: 97.94 g; T: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 347.86 g; W tym cukry: 66.81 g; Bł.: 23.42 g; Sól: 6.68 g;	E: 2356.65 kcal; B: 94.79 g; T: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 315.46 g; W tym cukry: 56.30 g; Bł.: 36.56 g; Sól: 8.69 g;	E: 2804.02 kcal; B: 107.31 g; T: 101.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; W: 382.44 g; W tym cukry: 70.76 g; Bł.: 38.48 g; Sól: 9.94 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 0.Podstawowa	CHRZ- 1.Latwostrawna	CHRZ- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHRZ- Dieta Mamy Laktacja
2023-11-30 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<u>MLE</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.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku z kielbasą Śląską 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Salatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy30g,masło 5g,serek śniadaniowy 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>)
		E: 2520.76 kcal; B: 85.10 g; T: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; W: 401.11 g; W tym cukry: 103.21 g; Bł.: 41.20 g; Sól: 9.97 g;	E: 2443.78 kcal; B: 96.03 g; T: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 387.46 g; W tym cukry: 106.54 g; Bł.: 31.30 g; Sól: 5.73 g;	E: 2161.99 kcal; B: 91.27 g; T: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; W: 306.10 g; W tym cukry: 46.30 g; Bł.: 42.48 g; Sól: 7.74 g;	E: 2757.10 kcal; B: 119.86 g; T: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; W: 435.56 g; W tym cukry: 104.49 g; Bł.: 51.50 g; Sól: 8.12 g;

CHRZ- 0.Podstawowa		CHRZ- 1.Łatwostrawna	CHRZ- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHRZ- Dieta Mamy Laktacja
2023-12-01 piątek	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>) Dżem 50 g Mandarynki 2 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g
PN	Banan 1szt. 1 szt Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
E: 2745.41 kcal; B: 84.94 g; T: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; W: 435.96 g; W tym cukry: 141.66 g; Bł.: 33.46 g; Sól: 6.11 g;		E: 2726.74 kcal; B: 89.31 g; T: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 430.41 g; W tym cukry: 132.75 g; Bł.: 27.58 g; Sól: 5.30 g;	E: 2303.46 kcal; B: 103.44 g; T: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; W: 298.49 g; W tym cukry: 35.58 g; Bł.: 31.35 g; Sól: 8.41 g;	E: 3020.69 kcal; B: 128.71 g; T: 100.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; W: 420.03 g; W tym cukry: 85.05 g; Bł.: 37.46 g; Sól: 9.26 g;

		CHRZ- 0.Podstawowa	CHRZ- 1.Łatwostrawna	CHRZ- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHRZ- Dieta Mamy Laktacja
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
		E: 2567.72 kcal; B: 95.71 g; T: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 381.98 g; W tym cukry: 71.32 g; Bł.: 36.64 g; Sól: 8.17 g;	E: 2457.58 kcal; B: 101.91 g; T: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; W: 358.67 g; W tym cukry: 70.71 g; Bł.: 30.57 g; Sól: 6.66 g;	E: 2563.67 kcal; B: 105.65 g; T: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; W: 365.39 g; W tym cukry: 45.86 g; Bł.: 42.73 g; Sól: 8.53 g;	E: 2977.02 kcal; B: 127.77 g; T: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; W: 422.52 g; W tym cukry: 56.05 g; Bł.: 45.81 g; Sól: 10.56 g;

		CHRZ- 0.Podstawowa	CHRZ- 1.Łatwostrawna	CHRZ- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHRZ- Dieta Mamy Laktacja
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką 60 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	II ŚN	Mandarynki 2 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		E: 2388.68 kcal; B: 103.38 g; T: 95.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; W: 288.95 g; W tym cukry: 34.54 g; Bł.: 24.49 g; Sól: 7.06 g;	E: 2315.98 kcal; B: 110.64 g; T: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; W: 291.65 g; W tym cukry: 34.47 g; Bł.: 15.35 g; Sól: 5.15 g;	E: 2532.32 kcal; B: 130.78 g; T: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; W: 307.44 g; W tym cukry: 52.38 g; Bł.: 36.15 g; Sól: 6.48 g;	E: 2930.11 kcal; B: 136.56 g; T: 106.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.03 g; W: 372.85 g; W tym cukry: 61.84 g; Bł.: 35.24 g; Sól: 8.20 g;

		CHRR- 0.Podstawowa	CHRR- 1.Łatwostrawna	CHRR- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHRR- Dieta Mamy Laktacja
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRR 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRR 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRR 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN				Śliwka szt 2 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		E: 2237.28 kcal; B: 81.93 g; T: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 365.47 g; W tym cukry: 103.81 g; Bł.: 23.73 g; Sól: 5.55 g;	E: 2185.00 kcal; B: 80.41 g; T: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; W: 357.69 g; W tym cukry: 108.50 g; Bł.: 15.40 g; Sól: 4.37 g;	E: 2362.67 kcal; B: 109.61 g; T: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; W: 322.43 g; W tym cukry: 54.63 g; Bł.: 41.17 g; Sól: 6.68 g;	E: 2644.71 kcal; B: 104.42 g; T: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; W: 438.74 g; W tym cukry: 145.97 g; Bł.: 33.74 g; Sól: 6.56 g;

		CHRZ- 0.Podstawowa	CHRZ- 1.Łatwostrawna	CHRZ- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHRZ- Dieta Mamy Laktacja
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 60 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE, _</u>)
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kanaпка z twarogiem WOJ (chleb razowy 30g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Ogórek kiszony 50 g	Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kiwi 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		E: 2669.77 kcal; B: 98.70 g; T: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 405.33 g; W tym cukry: 101.77 g; Bł.: 33.72 g; Sól: 6.68 g;	E: 2650.67 kcal; B: 104.26 g; T: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; W: 412.25 g; W tym cukry: 107.71 g; Bł.: 30.82 g; Sól: 4.96 g;	E: 2371.03 kcal; B: 101.84 g; T: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; W: 323.28 g; W tym cukry: 37.19 g; Bł.: 38.40 g; Sól: 6.38 g;	E: 3111.54 kcal; B: 136.30 g; T: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; W: 451.57 g; W tym cukry: 83.01 g; Bł.: 46.96 g; Sól: 8.07 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA CHRZANÓW			
		CHRR- 0.Podstawowa	CHRR- 1.Łatwostrawna	CHRR- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHRR- Dieta Mamy Laktacja
2023-12-06 środa	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>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	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>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Eskalopka z kurczaka 130 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1.5% tł 0.2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)			Mleko Smakowe UHT 1.5% tł 0.2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
		E: 2489.23 kcal; B: 99.19 g; T: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; W: 368.88 g; W tym cukry: 74.49 g; Bł.: 25.89 g; Sól: 6.82 g;	E: 2548.70 kcal; B: 113.97 g; T: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 382.69 g; W tym cukry: 81.56 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 5.54 g;	E: 2151.73 kcal; B: 113.86 g; T: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; W: 312.08 g; W tym cukry: 45.81 g; Bł.: 36.23 g; Sól: 7.14 g;	E: 2816.52 kcal; B: 135.14 g; T: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W: 390.10 g; W tym cukry: 62.03 g; Bł.: 36.24 g; Sól: 7.77 g;

		CHRR- 0.Podstawowa	CHRR- 1.Łatwostrawna	CHRR- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHRR- Dieta Mamy Laktacja
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkii kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g	Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3L 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3L 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
		E: 2527.53 kcal; B: 82.25 g; T: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; W: 380.19 g; W tym cukry: 105.07 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 8.29 g;	E: 2404.10 kcal; B: 95.51 g; T: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 365.56 g; W tym cukry: 94.84 g; Bł.: 24.50 g; Sól: 6.28 g;	E: 2274.10 kcal; B: 96.60 g; T: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; W: 316.33 g; W tym cukry: 49.95 g; Bł.: 43.54 g; Sól: 7.48 g;	E: 2839.58 kcal; B: 115.95 g; T: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; W: 414.74 g; W tym cukry: 93.17 g; Bł.: 45.63 g; Sól: 9.41 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 0.Podstawowa	CHRZ- 1.Łatwostrawna	CHRZ- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHRZ- Dieta Mamy Laktacja
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynki 1 szt Dżem 25 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Mandarynki 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynki 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Mandarynki 1 szt Dżem 25 g
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 130 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
		E: 2545.06 kcal; B: 90.83 g; T: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; W: 375.73 g; W tym cukry: 81.68 g; Bł.: 28.05 g; Sól: 6.75 g;	E: 2422.69 kcal; B: 95.15 g; T: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; W: 365.16 g; W tym cukry: 85.42 g; Bł.: 23.00 g; Sól: 5.16 g;	E: 2241.12 kcal; B: 103.06 g; T: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; W: 316.70 g; W tym cukry: 47.66 g; Bł.: 35.98 g; Sól: 8.40 g;	E: 2769.97 kcal; B: 124.18 g; T: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; W: 402.92 g; W tym cukry: 69.37 g; Bł.: 38.30 g; Sól: 8.79 g;

		CHRR- 0.Podstawowa	CHRR- 1.Łatwostrawna	CHRR- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglów	CHRR- Dieta Mamy Laktacja
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN	Śliwka szt 2 szt			
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ćwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ćwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
		E: 2524.46 kcal; B: 95.68 g; T: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 393.34 g; W tym cukry: 115.17 g; Bł.: 32.24 g; Sól: 7.93 g;	E: 2560.41 kcal; B: 100.57 g; T: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 396.09 g; W tym cukry: 115.17 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 6.64 g;	E: 2313.03 kcal; B: 100.41 g; T: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; W: 339.28 g; W tym cukry: 61.71 g; Bł.: 36.50 g; Sól: 7.35 g;	E: 2801.85 kcal; B: 125.29 g; T: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 423.46 g; W tym cukry: 106.80 g; Bł.: 42.98 g; Sól: 9.81 g;

		CHRZ- 0.Podstawowa	CHRZ- 1.Łatwostrawna	CHRZ- 5.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglow	CHRZ- Dieta Mamy Laktacja
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Bitka schabowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Bitka schabowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Bitka schabowa gotowana 130 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 30 g
	PN	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		E: 2442.50 kcal; B: 88.44 g; T: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; W: 332.45 g; W tym cukry: 55.41 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 7.28 g;	E: 2201.53 kcal; B: 103.78 g; T: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 310.72 g; W tym cukry: 50.07 g; Bł.: 15.39 g; Sól: 5.29 g;	E: 2350.92 kcal; B: 127.53 g; T: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; W: 296.52 g; W tym cukry: 27.13 g; Bł.: 28.95 g; Sól: 8.77 g;	E: 3009.87 kcal; B: 159.01 g; T: 94.55 g; Kw. tł. nasy.: 43.67 g; W: 397.76 g; W tym cukry: 60.52 g; Bł.: 35.34 g; Sól: 10.45 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,