

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-28 poniedziałek	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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek kiszony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek kiszony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (MLE.)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) Chleb Graham 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 JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą. 100 g	
		Wartość energetyczna: 2325.60 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2258.34 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; W tym cukry: 94.83 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2030.61 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2371.17 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2677.81 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 389.05 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2534.92 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 392.82 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2188.12 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2804.59 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 399.98 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 5.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-30 środa	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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 30 g Hummus 20 g (SEZ.)	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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 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.) Sałata zielona 30 g Hummus 20 g (SEZ.)	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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 30 g Hummus 20 g (SEZ.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE.) Pulpet drobiowy 130 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
	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 szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) 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.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 2358.06 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2418.10 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2126.61 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 300.48 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2434.27 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 5.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt (<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, 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, 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 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku z kiebasą Śląską 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, 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, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sałatka z pomidora, cebulki i sałaty lodowej 100 g	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2542.06 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 407.05 g; W tym cukry: 114.46 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2432.23 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 392.48 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1948.38 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 280.97 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2552.69 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 383.93 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 20 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna 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 20 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Kotlet z ryby (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE,) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE,) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE,) Pulpet rybny (Miruna) 130 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 30 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z hummusem (chleb razowy 60g,masło 5g, hummus 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2678.70 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 389.91 g; W tym cukry: 115.38 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2453.85 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 380.92 g; W tym cukry: 109.73 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2189.77 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 308.94 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2402.31 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (SEL.) Sałata zielona 30 g Tofu 20 g (SOJ.) Ketchup 15 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Tofu 20 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 30 g Tofu 20 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 30 g Tofu 20 g (SOJ.)
	II ŚN			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g 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.) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek kiszony 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.) 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.) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek kiszony 50 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2551.67 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2345.61 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2177.70 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 29.19 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2551.96 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE.) Udko gotowane 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 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 (MLE.) Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (MLE.) Udko gotowane 1szt. 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 30 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2342.08 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 278.00 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2247.99 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 282.84 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2495.11 kcal; Białko ogółem: 132.25 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kw. tł. nasy.: 45.95 g; Węglowodany ogółem: 281.48 g; W tym cukry: 30.68 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2661.08 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 96.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.79 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 g (GLU, MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 g (OZI, MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 g (OZI, MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (MLE.) Śliwka szt 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Risotto wegetariańskie z dynią * 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Śliwka szt 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (MLE.) Śliwka szt 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 90 g (MLE.) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Surówka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebuli z olejem 100 g	
	Wartość energetyczna: 2256.02 kcal; Białko ogółem: 71.67 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 115.38 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2383.12 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 401.28 g; W tym cukry: 145.22 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2035.04 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 298.86 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2448.97 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 395.71 g; W tym cukry: 124.65 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 5.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ser mozzarella kulki 20 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ser mozzarella kulki 20 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 20 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 20 g (MLE.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (MLE.)		
2024-11-05 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos selerowy 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos selerowy 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos selerowy 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 130 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos selerowy 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 60 g (RYB. SEL.) Ogórek konserwowy 50 g (GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB. SEL.) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 60 g (RYB. SEL.) Ogórek konserwowy 50 g (GOR.)
PN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2626.32 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 395.68 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2510.88 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 86.37 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2378.08 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; W tym cukry: 33.01 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2787.68 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 398.91 g; W tym cukry: 64.36 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-06 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Hummus 30 g (SEZ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	II ŚN	Maślanka 200 ml (MLE.)			
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona z olejem i ziołami * 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Eskalopka z kurczaka 130 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem i ziołami * 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.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli z olejem () 100 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2432.53 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 343.91 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2296.14 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 1956.08 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 250.82 g; W tym cukry: 27.88 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2395.54 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 324.04 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-07 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>) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki i 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 ukraiński 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 () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 30 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 90 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2453.92 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 117.15 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2373.84 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 106.15 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2038.08 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 267.98 g; W tym cukry: 36.39 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2683.05 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 384.74 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-08 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>) Śliwka szt 2 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 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>) Śliwka szt 2 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Śliwka szt 2 szt Dżem 25 g
	II ŚN			Kanapka z hummusem (chleb razowy 40g, masło 5g, hummus 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem (). 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 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 gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem (). 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 130 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem (). 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g
	PN	Drożdżówka mini 2 szt. 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Salatka z marchwi i ogórka kiszzonego () 100 g	Drożdżówka mini 2 szt. 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2524.48 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 375.60 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2476.00 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 388.86 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2130.42 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2566.69 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-09 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 20 g (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 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 Ser mozzarella kulki 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 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 z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) 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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 30 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2446.28 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2423.15 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2265.26 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 288.82 g; W tym cukry: 33.41 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2600.63 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 6.Z wykluczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2024-11-10 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>) Papryka świeża 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	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 ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	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>) Papryka świeża 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	II ŚN			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) 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 gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) 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 gotowane () 250 g (<u>MLE.</u>) Bitka schabowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Bitka schabowa gotowana 130 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 30 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2381.79 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2111.89 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 300.24 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 15.49 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2233.32 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; W tym cukry: 28.90 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2782.07 kcal; Białko ogółem: 146.60 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 8.86 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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