

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Gryskowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Kiwi (g) 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kefir 2 % #200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2405.68 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 296.23 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2536.46 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2479.53 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2085.53 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 247.51 g; W tym cukry: 38.14 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2271.06 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; W tym cukry: 26.35 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2545.97 kcal; Białko ogółem: 140.99 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. .kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE)			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Makaron 200 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g			Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (MLE)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 70 g Makaron 200 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Makaron 200 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 120 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)			Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2335.94 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 122.12 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2456.82 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 400.81 g; W tym cukry: 133.31 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 5.87 g;			Wartość energetyczna: 2017.42 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 276.56 g; W tym cukry: 30.22 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 7.36 g;			Wartość energetyczna: 2138.05 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 96.10 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 5.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. .kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2024-04-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Salata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Salata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Salata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Salata zielona 20 g	
		Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>)		Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g		Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g		Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)		
	PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt		Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2474.16 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2295.82 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 106.67 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2295.49 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 357.99 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2295.82 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 106.67 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2141.50 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 1988.71 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 295.96 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2386.97 kcal; Białko ogółem: 125.88 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 106.74 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 6.18 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PD	Mandarynka 150 g		Banan 150 g	Mandarynka 150 g	Mandarynka 150 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g		
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2236.40 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2505.93 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 409.57 g; W tym cukry: 127.63 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2131.74 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; W tym cukry: 45.86 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2210.62 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2634.47 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 392.70 g; W tym cukry: 109.48 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 5.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa				
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Dżem 50 g Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomarańcza 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g			
		Obiad	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet z ryby (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)		
			PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE.)	
				PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
					Wartość energetyczna: 2412.97 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2515.70 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g; W tym cukry: 106.86 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2564.20 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 404.18 g; W tym cukry: 106.99 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2477.59 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 384.90 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2244.35 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2326.58 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2741.55 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 404.82 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryz na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryz na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pasta z fasoli 50 g Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Dżem 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pasta z fasoli 50 g Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Dżem 50 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Dżem 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Dżem 50 g	
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2539.72 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 383.25 g; W tym cukry: 111.62 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2627.12 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 431.70 g; W tym cukry: 162.92 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2546.12 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 431.70 g; W tym cukry: 162.92 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2627.12 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 431.70 g; W tym cukry: 162.92 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2117.75 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2157.66 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 100.38 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2640.80 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 401.55 g; W tym cukry: 136.93 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 5.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidoroki koktajlowe 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidoroki koktajlowe 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PD	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2528.73 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2589.12 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2643.62 kcal; Białko ogółem: 143.00 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2586.69 kcal; Białko ogółem: 137.01 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2174.49 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 256.39 g; W tym cukry: 35.65 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2363.44 kcal; Białko ogółem: 131.31 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2661.20 kcal; Białko ogółem: 144.69 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa				
2024-04-08, poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g			
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (<u>MLE.</u>)		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (<u>MLE.</u>)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (<u>MLE.</u>)		
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>)	
		PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2210.05 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 120.83 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2472.55 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 131.91 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2374.05 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 386.96 g; W tym cukry: 129.41 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2472.55 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 131.91 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2179.65 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 309.14 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2292.98 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2457.77 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 383.75 g; W tym cukry: 125.66 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sól: 6.18 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jabko 150 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jabko 150 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)						
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g
PN	Banan 150 g				Kiwi (g) 150 g		Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2112.54 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; W tym cukry: 89.75 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2260.21 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; W tym cukry: 113.87 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2323.65 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 376.93 g; W tym cukry: 129.57 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2261.13 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 113.30 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1886.52 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 252.64 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2035.66 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2408.89 kcal; Białko ogółem: 129.34 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 361.61 g; W tym cukry: 115.29 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. .kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-04-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Ser topiony 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g (MLE) Mix salat 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Hummus 50 g (SEZ) Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 50 g Hummus 50 g (SEZ) Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Hummus 50 g (SEZ) Mix salat 20 g
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
PD	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 150 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 50 g	Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2487.27 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 97.12 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2507.81 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 393.16 g; W tym cukry: 105.97 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2461.13 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2387.36 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 377.31 g; W tym cukry: 104.74 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2410.83 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2296.05 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2718.47 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 380.38 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 5.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Miód 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód 50 g Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód 50 g Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Salata zielona 20 g
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ.)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Kefir 2.0% tł 200g 1 szt (MLE)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g	Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)
	PZ	Kiwi (g) 150 g	Banan 150 g		Kiwi (g) 150 g	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2582.43 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 397.07 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2565.95 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 401.16 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2508.94 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 402.61 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2565.95 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 401.16 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2125.07 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 292.35 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2130.63 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2532.60 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 368.40 g; W tym cukry: 99.06 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 5.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 50 g Papryka konserwowa 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 50 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE.)	Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE.)	Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE.)	Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g		
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)							
		Wartość energetyczna: 2332.38 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; W tym cukry: 127.94 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2472.03 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 405.43 g; W tym cukry: 154.39 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2417.20 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 405.40 g; W tym cukry: 154.38 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2385.67 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 381.18 g; W tym cukry: 129.88 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2023.58 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 270.72 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1931.07 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 288.32 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2396.34 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 109.80 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g			Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pasta z soczewicy czerwonej 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2236.36 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; W tym cukry: 89.98 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2443.59 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2380.59 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2443.59 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2034.98 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 300.27 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2064.97 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2510.80 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 376.72 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 4.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	
	PD	Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Jabłko 150 g			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2726.40 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 387.65 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2772.47 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 412.98 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2743.75 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 413.87 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2768.70 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 410.80 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2124.28 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 269.36 g; W tym cukry: 30.82 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2230.47 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2602.40 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 365.67 g; W tym cukry: 113.72 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.50 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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