

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak baby z olejem 60 g	
	PD		Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Arbuz 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rukola 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Rukola 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rukola 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Rukola 20 g	
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2190.52 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2243.73 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2210.73 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2096.38 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 294.22 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1990.04 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 287.21 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2223.94 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 7.11 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-03 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata 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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g
		Obiad	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Karczek pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos meksykański z fasolą 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g		Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos meksykański z fasolą 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> )	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 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 Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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 Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 70 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata 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 Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata 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 Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2333.18 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2291.84 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 99.00 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 5.60 g;		Wartość energetyczna: 1932.45 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 280.59 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1894.07 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; W tym cukry: 47.57 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2390.90 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 6.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 zołądkowych	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 b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
PD		Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )				Jabłko 150 g	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 50 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 50 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 50 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2045.75 kcal; Białko ogółem: 74.86 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2294.41 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 367.37 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2267.58 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 113.73 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2294.41 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 367.37 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2101.98 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; W tym cukry: 42.36 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1945.37 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 277.08 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2467.25 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; W tym cukry: 113.86 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem i olejem () 100 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem i olejem () 100 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i olejem () 100 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i olejem () 100 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem i olejem () 100 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i olejem () 100 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem i olejem () 100 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Banan 150 g	Banan 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2354.07 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 103.40 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2601.30 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 397.21 g; W tym cukry: 116.34 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2636.30 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 397.36 g; W tym cukry: 116.34 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2109.62 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2166.76 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 295.78 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2709.73 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 406.98 g; W tym cukry: 117.25 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.84 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50g Arbuz 150g Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50g Arbuz 150g Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50g Arbuz 150g Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Banan 150g Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70g Arbuz 150g Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70g Arbuz 150g Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Kotlet z ryby (Dorsz) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Pulpet rybny (Dorsz) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet rybny (Dorsz) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Pulpet rybny (Dorsz) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Pulpet rybny (Dorsz) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet rybny (Dorsz) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Pulpet rybny (Dorsz) 150g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Pulpet rybny (Dorsz) 150g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g
	PD	Podpiłomyki b/c 20g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )						Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40g Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40g Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40g Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40g Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40g Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40g Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2203.78 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2297.33 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; W tym cukry: 108.87 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2270.50 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 108.86 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2329.01 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 380.87 g; W tym cukry: 115.71 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2009.61 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 276.59 g; W tym cukry: 27.87 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2105.45 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2613.08 kcal; Białko ogółem: 138.52 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 375.16 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 8.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
			Wartość energetyczna: 2225.17 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2257.14 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2230.31 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2257.14 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2058.25 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 283.97 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1882.35 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 261.87 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2375.61 kcal; Białko ogółem: 125.80 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 5.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-08 niedziela	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 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 gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 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 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 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 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 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 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami * 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2424.28 kcal; Białko ogółem: 135.86 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kw. tł. nasy.: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2530.74 kcal; Białko ogółem: 145.07 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2090.97 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 306.55 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2530.74 kcal; Białko ogółem: 145.07 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2189.19 kcal; Białko ogółem: 135.17 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 233.28 g; W tym cukry: 27.15 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 237.94 g; W tym cukry: 29.46 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2479.63 kcal; Białko ogółem: 143.50 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 307.30 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Naleśniki z serem 3 szt. 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-porczkowy* 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-porczkowy* 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-porczkowy* 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
	PD	Śliwka 150 g	Banan 150 g		Śliwka 150 g	Banan 150 g	Banan 1 szt. 1 szt	Banan 1 szt. 1 szt
	Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/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> ) Twarożek z papryką 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2218.29 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 96.07 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2141.33 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 101.71 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2128.96 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 369.78 g; W tym cukry: 101.38 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1965.44 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 298.56 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2024.93 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2317.19 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 114.00 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2317.19 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 114.00 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
PD		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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> ) Ryba gotowana (Dorsz) 30 g ( <u>RYB.</u> ) Szprot w oleju 30 g ( <u>RYB.</u> ) Ogórek świeży 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Ryba gotowana (Dorsz) 30 g ( <u>RYB.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Warzywa po grecku* 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	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> ) Ryba gotowana (Dorsz) 30 g ( <u>RYB.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Warzywa po grecku* 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szprot w oleju 30 g ( <u>RYB.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )	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> ) Ryba gotowana (Dorsz) 30 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )	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> ) Ryba gotowana (Dorsz) 30 g ( <u>RYB.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Warzywa po grecku* 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2296.07 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2327.63 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 364.80 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2291.63 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 364.80 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2256.95 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2306.66 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2114.97 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 309.70 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2683.45 kcal; Białko ogółem: 133.96 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 386.31 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-09-11 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż 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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż 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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 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> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 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> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż 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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż 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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )
	PD	Podpiłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )						Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )					Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2260.11 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 306.39 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2235.97 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 343.64 g; W tym cukry: 90.97 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2209.14 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 90.96 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2185.90 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2091.27 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 279.82 g; W tym cukry: 35.03 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1974.63 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; W tym cukry: 36.74 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2464.74 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 7.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>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> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>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> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g			Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/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		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</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> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	
	PN	Banan 150 g			Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2329.62 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2503.04 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2440.04 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2432.54 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2092.49 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 1993.21 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2523.80 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Śliwka 150 g Dżem 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Sałata 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> ) Śliwka 150 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata 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> ) Jabłko pieczone 150 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Dorsz) 70 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 70 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Dorsz) 70 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 70 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 70 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 150 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2204.08 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2173.78 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2137.01 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 1985.71 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 272.91 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1929.80 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 274.09 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2284.70 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 5.02 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> )			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> )	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2223.58 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 300.35 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2322.62 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2196.50 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2083.00 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; W tym cukry: 45.76 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2480.81 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna 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> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna 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> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata 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% 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata 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> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna 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> ) Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2094.60 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2139.67 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 299.63 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2167.34 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2188.69 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 306.43 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2158.77 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kw. tł. nasy.: 44.24 g; Węglowodany ogółem: 238.34 g; W tym cukry: 30.65 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 1853.21 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 235.32 g; W tym cukry: 25.52 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2359.20 kcal; Białko ogółem: 145.72 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 6.61 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

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