

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 70 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 30 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 120 g (RYB, MLE) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 30 g (RYB, MLE) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 30 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 30 g (RYB, MLE) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 30 g (RYB, MLE) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2175.24 kcal; Białko ogółem: 64.76 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2531.30 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 374.45 g; W tym cukry: 120.59 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2210.47 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 117.94 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1902.62 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 263.53 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1910.67 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2265.30 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 363.62 g; W tym cukry: 117.95 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)
	Obiad	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pelnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)
	PD		Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Kanapka z twarozkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2355.51 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2755.89 kcal; Białko ogółem: 137.52 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 393.95 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2274.16 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1978.52 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 271.99 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 1880.09 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2257.47 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 15.34 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2434.74 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 5.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.)	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.)	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 30 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g (MLE.)	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)						
		Wartość energetyczna: 2248.01 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2393.41 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 374.69 g; W tym cukry: 113.80 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2122.73 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2122.13 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 312.77 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1899.15 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 287.60 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2123.06 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2052.38 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 324.08 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 5.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.)	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.)
	PD		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		Mandarynka 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 70 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarozkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2088.15 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2691.62 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 407.51 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2285.85 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2068.49 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 296.25 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2100.54 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 308.02 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2224.38 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 357.25 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.93 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Dżem 30 g Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet z ryby (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)
	PD		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2335.85 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2703.16 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 404.82 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2408.42 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 382.10 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2220.47 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2233.36 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 322.78 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2390.37 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 372.37 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2408.75 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna			
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Twaróg półtusty 30 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 30 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Twaróg półtusty 30 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Twaróg półtusty 30 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Twaróg półtusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Twaróg półtusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g			
		Obiad	Gruchowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wiewprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g		
			PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				
			Kolaça	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z fasoli 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z fasoli 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 30 g	
				PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
					Wartość energetyczna: 2260.90 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2551.55 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 378.90 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2264.50 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 367.58 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2040.45 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1922.31 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 289.25 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2304.82 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 97.56 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 5.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 30 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2426.06 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2647.25 kcal; Białko ogółem: 140.28 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 103.86 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2520.08 kcal; Białko ogółem: 128.31 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 101.51 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2059.54 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 255.35 g; W tym cukry: 34.56 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2164.40 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 286.10 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2463.14 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2465.58 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 101.51 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g	
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE)
			PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
		Kolaże	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)
			PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2159.54 kcal; Białko ogółem: 64.14 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 114.63 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2389.66 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 410.23 g; W tym cukry: 129.91 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2232.85 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 401.73 g; W tym cukry: 124.21 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2141.94 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 41.97 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2140.26 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2277.96 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 399.99 g; W tym cukry: 120.89 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2291.92 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 402.87 g; W tym cukry: 125.71 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 4.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Kiwi 1 szt 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</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>)		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Dżem 30 g Salata zielona 20 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>) Pomidor 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g
PN		Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2219.21 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; W tym cukry: 102.89 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2420.29 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 383.99 g; W tym cukry: 125.23 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2223.24 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 378.93 g; W tym cukry: 127.57 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1834.49 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 256.50 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1909.82 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2160.72 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 364.00 g; W tym cukry: 111.30 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2159.81 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 111.87 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-03-13 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, SEL ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 30 g (SEZ) Ser topiony 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Hummus 30 g (SEZ) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 50 g Hummus 30 g (SEZ) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Hummus 30 g (SEZ) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.)	Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.)	Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.)	Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.)	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2287.47 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2579.67 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2258.02 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2272.03 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2199.59 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2250.65 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2360.41 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 4.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ)
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z fasoli () 30 g (GLU PSZ, JAJ) Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 50 g	Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ)	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Kiwi 1 szt 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2489.44 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2802.77 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 417.01 g; W tym cukry: 116.55 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2528.77 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 407.37 g; W tym cukry: 114.31 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2157.37 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2233.80 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2596.09 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 396.95 g; W tym cukry: 105.38 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 5.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 50 g Papryka konserwowa 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 50 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z białek z koperkiem 30 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z koperkiem 30 g (JAJ, MLE.)	Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g (JAJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z koperkiem 30 g (JAJ, MLE.)	Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z koperkiem 30 g (JAJ, MLE.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2147.37 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2294.75 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2149.95 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; W tym cukry: 99.92 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 1963.82 kcal; Białko ogółem: 74.60 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1822.69 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 273.53 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2173.92 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2204.78 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 5.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Tofu 60 g (SOJ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 60 g (SOJ) Mandarynka 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 60 g (SOJ) Mandarynka 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 60 g (SOJ) Mandarynka 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 60 g (SOJ) Salata zielona 20 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 60 g (SOJ) Salata zielona 20 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	
	PD		Maślanka 200 ml (MLE)		Maślanka 200 ml (MLE)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pasta z soczewicy czerwonej 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pasta z soczewicy czerwonej 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	
	PN	Mus jogurt&żoża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)						
		Wartość energetyczna: 2050.14 kcal; Białko ogółem: 72.92 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 317.18 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2436.28 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2226.27 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 90.99 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1935.36 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1915.24 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 282.37 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2248.59 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 5.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna			
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	
			PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	
				PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt	
				Wartość energetyczna: 2375.26 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2723.38 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 400.90 g; W tym cukry: 137.07 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2350.34 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2192.87 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2203.06 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 309.37 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2375.28 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 360.05 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2379.06 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 5.83 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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