

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g
	PD		Arbuz 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Arbuz 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2180.59 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; W tym cukry: 83.90 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2243.73 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2210.73 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1964.65 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 263.66 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1858.31 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 256.64 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2082.28 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2082.28 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Karczek pieczony 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 70 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2333.18 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2291.84 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 99.00 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 5.60 g;		Wartość energetyczna: 1932.45 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 280.59 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1894.07 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 47.57 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2390.90 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 6.03 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2024-08-07 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Hummus 50 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Hummus 50 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g	
		Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z olejem 80 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z olejem 80 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z olejem 80 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z olejem 80 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z olejem 80 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z olejem 80 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z olejem 80 g
			PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)				Jabłko 150 g	
		Kolejka	Herbata czarna granulowana b/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.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku* 50 g (GLU PSZ, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku* 50 g (GLU PSZ, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku* 50 g (GLU PSZ, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku* 50 g (GLU PSZ, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku* 50 g (GLU PSZ, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku* 50 g (GLU PSZ, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g
			PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
			Wartość energetyczna: 2012.92 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2227.22 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2226.89 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2227.22 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2043.01 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 251.57 g; W tym cukry: 35.52 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1950.63 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 249.41 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2400.06 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; W tym cukry: 99.84 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 5.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony trójkat 17,5 g 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g
		Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem i olejem () 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem i olejem () 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i olejem () 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i olejem () 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem i olejem () 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i olejem () 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem i olejem () 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 150 g	Banan 1szt. 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2339.07 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2626.03 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 405.29 g; W tym cukry: 123.27 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2636.30 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 397.36 g; W tym cukry: 116.34 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2661.03 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 405.44 g; W tym cukry: 123.27 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2109.62 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2166.76 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2709.73 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 406.98 g; W tym cukry: 117.25 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Banan 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Arbuz 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Arbuz 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g
		Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)						Kanapka z szynką drobiową WJOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	
	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2102.48 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2202.73 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 108.76 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2270.50 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 108.86 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2227.71 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; W tym cukry: 116.59 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 1908.31 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 257.86 g; W tym cukry: 28.75 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2067.95 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2511.78 kcal; Białko ogółem: 137.51 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 8.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/6/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	
		Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g
	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
2024-08-10 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
		Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2120.57 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2155.84 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 317.32 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2155.51 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; W tym cukry: 88.48 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2155.84 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 317.32 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1956.95 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 265.24 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 1807.55 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 243.17 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2274.31 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g
		Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)							
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g			
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jabłko 150 g			
	Wartość energetyczna: 2322.98 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 239.71 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2403.37 kcal; Białko ogółem: 144.23 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1990.10 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2403.37 kcal; Białko ogółem: 144.23 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2087.89 kcal; Białko ogółem: 134.16 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 214.55 g; W tym cukry: 28.03 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2085.31 kcal; Białko ogółem: 135.10 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 214.49 g; W tym cukry: 26.46 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2352.27 kcal; Białko ogółem: 142.66 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 8.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/IP6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-08-12, poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet jarski () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Pulpet jarski () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Pulpet jarski () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet jarski () 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Pulpet jarski () 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PD		Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Arbuz 150 g
	Kolejacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/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 rzodkiewki 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Rukola 20 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2162.60 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2281.41 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2242.59 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2230.22 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2077.95 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 314.64 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2109.31 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g
		Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szprot w oleju 30 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 30 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 30 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szprot w oleju 30 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 30 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 30 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Wartość energetyczna: 2346.77 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2301.80 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2265.80 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2209.54 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2357.36 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2089.14 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2657.62 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 382.36 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-08-14 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryz na mleku/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryz na mleku/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 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.) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryz na mleku/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryz na mleku/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g	
		Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2158.81 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2134.67 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g; W tym cukry: 91.85 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2134.34 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 91.84 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2111.10 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 320.89 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1989.97 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 261.09 g; W tym cukry: 35.91 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1899.83 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 261.75 g; W tym cukry: 37.62 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2363.44 kcal; Białko ogółem: 135.43 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-08-15 czwartek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
	PN	Banan 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 150 g
Wartość energetyczna: 2329.62 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 7.96 g;		Wartość energetyczna: 2503.04 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2440.04 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2432.54 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2092.49 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 1993.21 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2523.80 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Nektarynka 150 g Dżem 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Nektarynka 150 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Nektarynka 150 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g
		Obiad	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)						
2024-08-16 piątek	Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2113.54 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 108.51 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2070.39 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2060.12 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 323.25 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 1894.92 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 252.22 g; W tym cukry: 43.47 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1852.91 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 251.45 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2188.91 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 5.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)						Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>)	
	PN	Jabiko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Jabiko 1 szt 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2252.60 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2432.64 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2351.64 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2432.64 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2225.52 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 281.48 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2112.02 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 286.80 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2509.83 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/16/P17/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziolami 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
		Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g
	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 1954.29 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 253.72 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2038.37 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 280.90 g; W tym cukry: 65.46 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2092.54 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 14.41 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2178.58 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2018.46 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 44.07 g; Węglowodany ogółem: 213.18 g; W tym cukry: 29.11 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1778.41 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 216.62 g; W tym cukry: 26.40 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2257.90 kcal; Białko ogółem: 144.71 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 6.59 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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