

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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/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		
2024-07-08 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>) Piers 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>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers 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>) Piers 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>) Piers 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>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers 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>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers 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>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers 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 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* 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* b/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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
		Kolejacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g
			PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2195.32 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2248.53 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2215.53 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 336.90 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 5.89 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: 294.01 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2029.08 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2029.08 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 7.11 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-09 wtorek	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 fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Karczek pieczony 70 g (GLU PSZ) Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ) Surówka z pora i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g			Krem z zielonych warzyw . 350 ml (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ) Surówka z pora i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE)	
	Kolejca	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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	
	PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	
		Wartość energetyczna: 2337.58 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2296.24 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; W tym cukry: 96.00 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 5.50 g;			Wartość energetyczna: 1932.45 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 280.59 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1894.07 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; W tym cukry: 47.57 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2395.30 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-10 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) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata 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 JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Hummus 50 g (SEZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g Hummus 50 g (SEZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g Hummus 50 g (SEZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g Hummus 50 g (SEZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g Hummus 50 g (SEZ)
		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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona z olejem 80 g
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (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) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Sałata 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.) Ogórek świeży 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Sałata 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.) Ogórek świeży 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Sałata 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Sałata 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 2075.34 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 293.53 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2266.85 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 114.53 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2266.52 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 114.52 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2266.85 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 114.53 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2111.84 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 261.34 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2011.27 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 258.82 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2439.69 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 114.65 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 7.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w 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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Jabłko 1 szt 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (<u>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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (<u>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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (<u>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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (<u>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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (<u>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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2156.92 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2514.98 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 393.30 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2490.25 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 385.22 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2514.98 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 393.30 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1993.31 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2015.44 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 291.97 g; W tym cukry: 46.91 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2594.60 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 394.75 g; W tym cukry: 102.68 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-12 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
		Obiad	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>)
PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)						Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
2024-07-12 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 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 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 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>) 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
		PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2110.99 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2207.13 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 105.76 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2274.90 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 105.86 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2232.11 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 4.95 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: 2072.06 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2535.27 kcal; Białko ogółem: 142.52 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 9.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-13 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>) 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	
		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
	PD	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>)	
	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	PN	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: 2147.65 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 316.95 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2147.32 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2147.65 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 316.95 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.95 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: 1799.36 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 242.80 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2264.08 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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 pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g 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 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 z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml 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 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml 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 1szt. 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>)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Jogurt naturalny 150g 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 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt						Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2329.98 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 241.56 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2410.37 kcal; Białko ogółem: 143.83 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 284.02 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1997.10 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 17.14 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2410.37 kcal; Białko ogółem: 143.83 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 284.02 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 17.11 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: 2385.27 kcal; Białko ogółem: 144.66 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 289.66 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 8.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07 -15 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g
	PD	Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Arbuz 150 g	
	Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2140.94 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; W tym cukry: 120.91 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2108.44 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 115.34 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2069.62 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 351.37 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2057.25 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; W tym cukry: 106.18 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2060.30 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 295.48 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1997.27 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 299.27 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2354.06 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 6/7/5/16/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
2024-07-16 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>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Mix салат 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 салат 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>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Mix салат 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 салат 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, 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 салат 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</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 PSZ, JAJ</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
		Biskvity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)			Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szprot w oleju 30 g (<u>RYB</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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<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>) Szprot w oleju 30 g (<u>RYB</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 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: 2308.74 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2272.74 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2216.47 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2349.95 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 307.75 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2088.67 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 296.72 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 6/7/5/1P6/1P7/1P13 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	
2024-07-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix салат 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>) Pomidorki koktajlowe 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix салат 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>) Pomidorki koktajlowe 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix салат 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix салат 20 g
		Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>)
PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)						Jogurt naturalny 100g 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>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2096.98 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 272.24 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2072.85 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2072.52 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2049.28 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; W tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1928.14 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 245.67 g; W tym cukry: 23.03 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1838.01 kcal; Białko ogółem: 135.58 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 246.33 g; W tym cukry: 24.74 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2301.61 kcal; Białko ogółem: 135.58 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 7.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-18 czwartek	Śniadanie Obiad PD Kolaćca FN	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 piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz ukraiński 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 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
		Banan 150 g	Banan 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 150 g	Banan 150 g	
		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	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	
		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
Wartość energetyczna: 2262.04 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2435.46 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2372.46 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 104.46 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2427.46 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 104.46 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2047.51 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 273.16 g; W tym cukry: 35.57 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 1948.23 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 369.78 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2454.86 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 369.78 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 6.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-19 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>) Ziemniaki młode 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>)	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* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Kolejacja	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2197.89 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 337.90 g; W tym cukry: 131.25 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2154.74 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; W tym cukry: 118.87 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2144.47 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 121.61 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1921.67 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 271.27 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1879.66 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 270.51 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2321.64 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; W tym cukry: 89.14 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 7.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-20 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/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>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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. 50 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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2253.60 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 299.89 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2433.64 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2352.64 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2433.64 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.32 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: 112.58 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: 2510.83 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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/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	
2024-07-21 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 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 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>) Salata 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>) 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% 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>) 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>) 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>) Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata 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>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata 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 Salata zielona z olejem 80 g
	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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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>) Salata 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 Salata 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 Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		PN Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 1959.09 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 253.32 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2043.17 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 280.50 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2097.34 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 284.64 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 15.01 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2183.38 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2023.44 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 43.30 g; Węglowodany ogółem: 212.76 g; W tym cukry: 26.65 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1773.43 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 217.04 g; W tym cukry: 28.86 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2262.70 kcal; Białko ogółem: 144.57 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 286.73 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 6.58 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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