

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 Ogórek świeży 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) 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> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/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> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g ( <u>MLE</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g ( <u>MLE</u> )
	PD	Arbuz 150 g			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )		Arbuz 150 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałatka z pomidora i rukoli 100 g Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i rukoli 100 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> ) Sałatka z pomidora i rukoli 100 g Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ</u> )	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 indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i rukoli 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i rukoli 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i rukoli 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i rukoli 100 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 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 owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )
			Wartość energetyczna: 2563.53 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; W tym cukry: 126.91 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2301.62 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2307.90 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2249.90 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2090.01 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2016.67 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 287.33 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2190.13 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka wiosenna () 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka wiosenna - diety 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka wiosenna - diety 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> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka wiosenna () 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka wiosenna - diety 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka wiosenna - diety 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2300.65 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 121.52 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2416.49 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 397.61 g; W tym cukry: 130.66 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.31 g;		Wartość energetyczna: 1960.29 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 298.33 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 1950.88 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 62.27 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2427.38 kcal; Białko ogółem: 125.62 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 6.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Dzem 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Dzem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 80 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Dzem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )					Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g		
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2318.05 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2468.68 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 379.08 g; W tym cukry: 132.71 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2425.93 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; W tym cukry: 132.71 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2452.76 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 378.78 g; W tym cukry: 132.71 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2292.63 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 95.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 276.50 g; W tym cukry: 40.68 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2099.82 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 275.35 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2641.52 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 386.43 g; W tym cukry: 132.83 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )					Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2163.86 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 321.23 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2395.87 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2371.14 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2269.79 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2126.73 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2148.87 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 291.34 g; W tym cukry: 34.11 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2479.57 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50g Banan 150g Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50g Banan 150g Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50g Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50g Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Banan 150g Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50g Banan 150g Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20g		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Kotlet z ryby (Miruna) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet rybny (Miruna) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Pulpet rybny (Miruna) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Pulpet rybny (Miruna) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet rybny (Miruna) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Pulpet rybny (Miruna) 150g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	
	PD	Podplomyki b/c 20g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20g Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20g Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20g Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20g Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2283.23 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 117.80 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2379.36 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 397.85 g; W tym cukry: 130.84 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2345.83 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 398.51 g; W tym cukry: 131.82 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2296.35 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 383.14 g; W tym cukry: 118.42 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 1818.21 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 254.96 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1914.95 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2557.86 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; W tym cukry: 116.68 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 8.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2353.85 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2403.07 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 105.37 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2489.64 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 389.01 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2403.07 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 105.37 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 60.52 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1974.84 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2527.15 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 369.92 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )						Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g				
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2456.49 kcal; Białko ogółem: 131.47 g; Tłuszcz: 98.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.41 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2536.88 kcal; Białko ogółem: 140.84 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2097.11 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; W tym cukry: 78.08 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2536.88 kcal; Białko ogółem: 140.84 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2154.76 kcal; Białko ogółem: 130.65 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 230.49 g; W tym cukry: 27.57 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2289.78 kcal; Białko ogółem: 139.53 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 254.15 g; W tym cukry: 27.03 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2506.31 kcal; Białko ogółem: 144.60 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 8.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. .kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pajkiet gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g 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	Solferino () 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	Solferino () 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	Solferino () 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	Solferino () 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	Solferino () 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						
	Kolacja	Salatka z pomidora i rukoli 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Salatka z pomidora i rukoli 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Salatka z pomidora i rukoli 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Salatka z pomidora i rukoli 70 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> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Salatka z pomidora i rukoli 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )		
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2150.86 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 123.08 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2223.62 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 382.31 g; W tym cukry: 137.34 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2217.80 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 136.76 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2205.43 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 136.43 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2112.04 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 298.87 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2082.01 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2469.24 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 369.59 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka 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 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 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> ) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 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 Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka 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 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</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 JECZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</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	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	
	PD	Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE.</u> )						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 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> ) 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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2409.03 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2468.36 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2432.36 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2396.44 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 101.41 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2235.67 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 295.61 g; W tym cukry: 50.72 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2090.35 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 294.42 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2704.08 kcal; Białko ogółem: 132.52 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 382.12 g; W tym cukry: 103.12 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2024-06-19 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g							
		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g							
2024-06-19 środa	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona z kefirem 60 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 gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )		Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )		Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	
		Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )		Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )		Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )		Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )							
2024-06-19 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowy z kurmej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata z pomidorów i koperku 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g							
		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata z pomidorów i koperku 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g							
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2300.66 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 112.14 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2387.28 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 367.44 g; W tym cukry: 124.69 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2360.45 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 124.62 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2338.73 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; W tym cukry: 124.02 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1964.45 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; W tym cukry: 26.21 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1928.29 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 257.18 g; W tym cukry: 27.92 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2556.32 kcal; Białko ogółem: 137.35 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; W tym cukry: 122.97 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 6.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,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 z/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> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,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> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,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 z/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> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 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
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g			Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana z/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> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )			Jabłko 150 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2238.44 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2341.71 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2347.11 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2410.11 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2084.77 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1977.14 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 273.50 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2435.49 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Dżem 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (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> )	Kalafiorowa 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 z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (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> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (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> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki 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> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka 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> ) Sałatka z pomidora i roszponki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i roszponki 100 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> ) Sałatka wiosenna () 100 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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałatka z pomidora i roszponki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka 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> ) Sałatka z pomidora i roszponki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka 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> ) Sałatka z pomidora i roszponki 100 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 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> )		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2436.50 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 386.62 g; W tym cukry: 162.66 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2407.41 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 396.78 g; W tym cukry: 146.56 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2340.88 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 390.39 g; W tym cukry: 139.29 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2058.46 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1949.32 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 288.01 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2679.46 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 396.97 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2679.46 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 396.97 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 7.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> )			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> )
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2360.20 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 317.63 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2496.94 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 113.66 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2415.94 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 113.66 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2496.94 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 113.66 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2264.28 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 282.26 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2107.47 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2577.07 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 370.46 g; W tym cukry: 113.75 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mizéria 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 z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Ryżowa ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mizéria 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mizéria 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bitka schabowa gotowana 120 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mizéria 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	PN	Banan 150 g					Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Banan 150 g
			Wartość energetyczna: 2235.38 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2285.73 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2313.40 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2392.02 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 104.57 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2287.56 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 253.62 g; W tym cukry: 26.25 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2011.05 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 257.87 g; W tym cukry: 28.46 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2512.25 kcal; Białko ogółem: 149.47 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 340.37 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 6.07 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 JEĆZ - 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,