

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-13 poniedziałek	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> ) 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 JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> )	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> )	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g		Dyniowa z 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> )	Dyniowa z 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> )	Dyniowa z 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	Kefir 1,5% t 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 indykiem prasowana z dodatkami 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 indykiem prasowana z dodatkami 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 indykiem prasowana z dodatkami 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 indykiem prasowana z dodatkami 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 indykiem prasowana z dodatkami 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		
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				Kiwi (g) 150 g		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2221.75 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2288.10 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 359.80 g; W tym cukry: 116.74 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2294.38 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 358.36 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1946.09 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 261.36 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1866.47 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 262.84 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2199.16 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 89.05 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.36 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-14 wtorek	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> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Maślanika 150 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała w plastrach/tarta 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> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</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> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała w plastrach/tarta 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 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> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 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> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 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> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sałata zielona 20 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2295.18 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 120.35 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2423.86 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 398.74 g; W tym cukry: 132.61 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2000.71 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 300.48 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 1958.25 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2434.76 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 6.92 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-15 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. 40 g Sałata zielona 20 g Dzem 80 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> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	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 z marchwi i chrzanu () 100 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )
	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 kiszony 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 kiszony 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> ) 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	Kanaпка 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: 2202.62 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; W tym cukry: 111.91 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2419.03 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 132.67 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2376.28 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 382.55 g; W tym cukry: 132.66 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2403.11 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 382.64 g; W tym cukry: 132.67 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2177.20 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 284.38 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2121.07 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 309.75 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2591.87 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 390.29 g; W tym cukry: 132.79 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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		
2024-05-16 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> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) 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 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* b/c 250 ml Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> )	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 Sałatka 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 Marchew gotowana z olejem () 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 Marchew gotowana z olejem () 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 Marchew gotowana z olejem () 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 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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: 2060.11 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2395.39 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2269.31 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 90.25 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2126.25 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 290.59 g; W tym cukry: 37.90 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2173.12 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 299.33 g; W tym cukry: 41.01 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2503.82 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 369.92 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 7.86 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-17 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 Jabłko 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 Jabłko pieczone 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 Jabłko pieczone 150g 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> ) Ogórek kiszony 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> ) Jabłko 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 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> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony 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 oprószony 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 oprószony 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> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony 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 oprószony 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 oprószony 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata zielona 20g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Salata 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> ) Salata 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: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 344.27 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2308.86 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 380.75 g; W tym cukry: 116.59 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2275.33 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 117.57 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 5.40 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: 1814.21 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 253.84 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1877.04 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; W tym cukry: 56.87 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2487.36 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 8.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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		
2024-05-18 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 drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> )			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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: 2305.09 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2354.31 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2440.88 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 372.21 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2354.31 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2084.73 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 286.46 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1926.08 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 263.61 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2478.39 kcal; Białko ogółem: 131.46 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-19 niedziela	Sniadanie	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 niejadłej 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 niejadłej 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 niejadłej 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 niejadłej 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 bez skóry 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 bez skóry 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 bez skóry 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 bez skóry 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 bez skóry 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> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-20 poniedziałek	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> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos budyniowy o smaku waniliowym z/c 80 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos budyniowy o smaku waniliowym z/c 80 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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 z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> )	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 Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos budyniowy o smaku waniliowym z/c 80 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2411.43 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 415.97 g; W tym cukry: 174.32 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2484.19 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 439.45 g; W tym cukry: 188.59 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2416.69 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 439.45 g; W tym cukry: 188.59 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2471.82 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 439.06 g; W tym cukry: 188.25 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2104.63 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2291.68 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2618.20 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 442.86 g; W tym cukry: 190.93 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 6.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-21 wtorek	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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Makaron 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	
PD	Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <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> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g			
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2410.15 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2469.48 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2433.48 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2397.56 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; W tym cukry: 101.48 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2236.79 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 295.81 g; W tym cukry: 50.79 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2091.47 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2705.20 kcal; Białko ogółem: 132.62 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 103.19 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-22 środa	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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> )	
	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> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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 Twarożek z natką pietruszki 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2206.64 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 92.91 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2374.27 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 124.81 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2347.44 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 367.47 g; W tym cukry: 124.80 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2325.72 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; W tym cukry: 124.13 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1951.43 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 255.65 g; W tym cukry: 26.33 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1915.28 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 257.30 g; W tym cukry: 28.04 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2543.30 kcal; Białko ogółem: 137.36 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 123.09 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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. wyd. 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			
2024-05-23 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięsem wp z łopatkami 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g			Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g			
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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 fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 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> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 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 fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 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> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 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. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )			Jabłko 150 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )			
		Wartość energetyczna: 2309.12 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2412.39 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 353.79 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2417.79 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 368.19 g; W tym cukry: 104.16 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.32 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: 2155.45 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2047.82 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2506.17 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 368.36 g; W tym cukry: 104.16 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.79 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-24 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> ) 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> ) Jabłko 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 JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 białej 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 Marchew gotowana z olejem () 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 z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty białej 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> )	
	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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałatka z pomidora i roszonek 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałatka z pomidora i roszonek 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i roszonek 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałatka z pomidora i roszonek 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałatka z pomidora i roszonek 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałatka z pomidora i roszonek 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: 2404.51 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 377.24 g; W tym cukry: 153.12 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2370.09 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 388.95 g; W tym cukry: 138.04 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2336.56 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 389.61 g; W tym cukry: 139.02 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2397.19 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 401.35 g; W tym cukry: 147.26 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2026.48 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1976.62 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 287.53 g; W tym cukry: 53.15 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2642.14 kcal; Białko ogółem: 134.84 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-25 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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> ) Platki 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 dębowa drobiowa kielbasa 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> ) Platki 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 dębowa drobiowa kielbasa 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> ) Platki 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 dębowa drobiowa kielbasa 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 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 dębowa drobiowa kielbasa 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> ) Platki 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 dębowa drobiowa kielbasa 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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) 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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</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: 2336.38 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 96.63 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.86 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: 2240.46 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.72 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-26 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> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g 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 Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g 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 Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g 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 Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g 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 Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g 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> ) Mizera 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 Klopsik wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizera 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizera 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	PN	Banan 150 g					Kanapka z twarozkiem 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: 2333.36 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2361.03 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g; W tym cukry: 97.73 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2439.65 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; W tym cukry: 108.52 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2330.21 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 97.17 g; Kw. tł. nasy.: 49.25 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g; W tym cukry: 32.66 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2058.68 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; W tym cukry: 32.41 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2607.41 kcal; Białko ogółem: 137.22 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 6.24 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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