

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-04-15 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>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 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>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Mix салат 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>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Mix салат 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 Marchew gotowana z olejem () 100 g	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 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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g (<u>MLE</u>)
	PD		Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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 indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	PN		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2206.00 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; W tym cukry: 102.75 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2276.35 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.92 g;			Wartość energetyczna: 1854.34 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 245.74 g; W tym cukry: 38.56 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1778.71 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2149.41 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Masłanka 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Galaretką drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL</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>) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 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>) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g		
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g			Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Kiwi 1 szt 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g	
			Wartość energetyczna: 2558.29 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; W tym cukry: 130.78 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2688.22 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 425.71 g; W tym cukry: 143.23 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2644.91 kcal; Białko ogółem: 122.07 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 425.90 g; W tym cukry: 146.14 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2558.80 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 423.61 g; W tym cukry: 142.58 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2139.91 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2232.61 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa			
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g		
		Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, S02.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, S02.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	
			PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	
			Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Roszponka 20 g
				PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2249.33 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; W tym cukry: 106.15 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2393.99 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; W tym cukry: 117.51 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2367.16 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 363.86 g; W tym cukry: 117.51 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2393.99 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; W tym cukry: 117.51 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2064.49 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 279.36 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2042.03 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 281.01 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2638.27 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 372.42 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 8.27 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Mandarynka 150 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 owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jabłko pieczone 150 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>) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Mandarynka 150 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>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Mandarynka 150 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>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Mandarynka 150 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Mandarynka 150 g	
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka pro bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	PN	Wartość energetyczna: 2177.57 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 315.55 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2465.13 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2390.85 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 356.36 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2233.89 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 302.56 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2242.86 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2566.06 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 7.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Dżem 50 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 20 g
		Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)	
2024-04-19 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 70 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)					
	Wartość energetyczna: 2259.17 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2403.78 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 386.89 g; W tym cukry: 120.35 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2331.32 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 386.94 g; W tym cukry: 120.40 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2401.16 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 389.10 g; W tym cukry: 121.39 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1895.75 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 261.71 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1964.76 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 290.70 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2623.47 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 372.97 g; W tym cukry: 110.49 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa															
2024-04-20 sobota	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g											
	Obiad	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 200 ml (<u>MLE</u>)			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>)			Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 200 ml (<u>MLE</u>)														
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g												
	Kolacja	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt														
	PN	Wartość energetyczna: 2290.39 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 7.45 g;			Wartość energetyczna: 2408.30 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.78 g;			Wartość energetyczna: 2494.87 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 389.20 g; W tym cukry: 105.77 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.77 g;			Wartość energetyczna: 2408.30 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.78 g;			Wartość energetyczna: 2070.03 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 286.41 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 6.95 g;			Wartość energetyczna: 1980.07 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 6.59 g;			Wartość energetyczna: 2532.38 kcal; Białko ogółem: 131.47 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 370.11 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.21 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/1/P6/1/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)					
		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g					
		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 50 g					
		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g					
		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g					
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)					
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Mix salat 20 g
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt	Przecier owocowy jablko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Pomarańcza 250g 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowy jablko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2523.82 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 99.07 g; Kw. tł. nasy.: 44.63 g; Węglowodany ogółem: 285.91 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2548.86 kcal; Białko ogółem: 140.73 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 314.04 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2109.09 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 16.57 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2548.86 kcal; Białko ogółem: 140.73 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 314.04 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2236.50 kcal; Białko ogółem: 130.80 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 251.05 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2299.36 kcal; Białko ogółem: 139.54 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 252.88 g; W tym cukry: 24.71 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2518.29 kcal; Białko ogółem: 144.49 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sól: 7.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z pomidora i rukoli 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i rukoli 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i rukoli 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z pomidora i rukoli 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i rukoli 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i rukoli 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i rukoli 70 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	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 Kiwi 1 szt. 1 szt	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>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	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>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	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	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 cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 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 jablko 100g (tubka) 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2365.91 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 402.00 g; W tym cukry: 163.74 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2434.45 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 426.10 g; W tym cukry: 178.28 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2366.95 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 426.10 g; W tym cukry: 178.28 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2422.08 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 425.72 g; W tym cukry: 177.94 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 5.22 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: 2417.40 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 429.51 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2568.47 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 429.51 g; W tym cukry: 180.62 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 6.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g	
		Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń ryżyska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń ryżyska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pieczeń ryżyska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń ryżyska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń ryżyska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń ryżyska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń ryżyska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
PD	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE</u>)							
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g
	FN	Banan 150 g				Kiwi (g) 150 g	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2417.20 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 110.72 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2574.78 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 124.63 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2538.78 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 124.63 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2439.67 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 109.54 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2176.94 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 300.59 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2157.77 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 314.82 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2810.50 kcal; Białko ogółem: 139.91 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 410.77 g; W tym cukry: 124.78 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 6.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-04-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g					
		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g
Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g						
	Grysikowa () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)						
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g						
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE</u>)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2068.96 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 282.90 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2329.61 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 353.79 g; W tym cukry: 110.11 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2302.78 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; W tym cukry: 110.10 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2281.06 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; W tym cukry: 109.43 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1975.23 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; W tym cukry: 28.68 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1996.22 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2498.64 kcal; Białko ogółem: 137.91 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-04-25 czwartek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szarpana wieprzowana z warzywami w sosie () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g			Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szarpana wieprzowana z warzywami w sosie () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szarpana wieprzowana z warzywami w sosie () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szarpana wieprzowana z warzywami w sosie () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	
	PD	Kefir 2 % tl 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2319.50 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2450.39 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2433.39 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2425.71 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2188.23 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 44.33 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2063.42 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2521.77 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 364.66 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.88 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/6/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2024-04-26 piątek	Śniadanie	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 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g							
	Obiad	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) 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>)		Kalaflorowa 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>)		Kalaflorowa 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 kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml							
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g							
		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g							
PN	Kanaпка z szynką drobiową WÓJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)								
	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Kanaпка z szynką drobiową WÓJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2361.93 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 145.44 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2384.69 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 393.69 g; W tym cukry: 140.57 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2357.86 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 393.60 g; W tym cukry: 140.56 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2418.50 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 405.35 g; W tym cukry: 148.80 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1965.11 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1990.63 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 289.72 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2656.14 kcal; Białko ogółem: 139.81 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Mandarynka 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Mandarynka 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Mandarynka 150 g
		Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2444.56 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 114.44 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2555.27 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 380.54 g; W tym cukry: 111.72 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2537.45 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 396.56 g; W tym cukry: 125.25 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2517.65 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 110.89 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2348.64 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2252.41 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 322.26 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 8.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 50 g (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Mix салат 20 g	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ)
PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)							
2024-04-28 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
		PN	Banan 150 g				Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2390.61 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2440.92 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 116.05 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2468.59 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 374.49 g; W tym cukry: 116.04 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2547.21 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 388.83 g; W tym cukry: 126.83 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2451.40 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 99.05 g; Kw. tł. nasy.: 49.74 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2171.22 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 293.61 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2714.97 kcal; Białko ogółem: 140.64 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; W tym cukry: 117.87 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 6.34 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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