

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
PD		Wafle ryżowe 30 g					
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (<u>RYB</u>)	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 natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ryba gotowana (Miruna) 50 g (<u>RYB</u>)	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 natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ryba gotowana (Miruna) 50 g (<u>RYB</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (<u>RYB</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (<u>RYB</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2101.12 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2200.74 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2192.41 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2217.65 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 349.59 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2115.82 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1902.36 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 288.38 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2255.26 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g	
		Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
	PD	Pomarańcza 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Pomarańcza 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Kolaćka	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		PN	Banan 150 g	Banan 150 g	Banan 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2260.94 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2362.37 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2277.37 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2260.69 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 1963.05 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 257.41 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1889.14 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 275.72 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2599.58 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 368.56 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 5.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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		
2024-09-18 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g		
		Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g
			PD	Śliwka 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Śliwka 150 g	Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
		Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)
			PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2216.76 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2090.06 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 326.20 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2089.73 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2090.06 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 326.20 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2123.68 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1781.39 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 267.32 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2170.21 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/1P6/1P7/1P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z cukini z kiełbasą 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z olejem 80 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z olejem 80 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z olejem 80 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z olejem 80 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z olejem 80 g
			PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa () 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
			PN	Banan 150 g			Jabłko 150 g	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2216.20 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2371.71 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2405.78 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 377.07 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2371.71 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 1873.03 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 39.50 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 1889.84 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 275.98 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2428.32 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 6.73 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/IP6/PT/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	
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Śliwka szt 1 szt Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Śliwka 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g
		Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)							
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2108.66 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2236.95 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2222.34 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 98.44 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2181.46 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1921.86 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 280.95 g; W tym cukry: 48.10 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1883.02 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 276.07 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2295.50 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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		
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
	PD	Banan 150 g			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolejca	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2387.97 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2451.74 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2370.74 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2451.74 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2224.35 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2138.13 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 280.53 g; W tym cukry: 37.17 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2470.36 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.99 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 6/7/5/1P6/1P7/1P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		
		Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka Coleslaw 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
			PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
		Kolecja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2182.34 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 264.31 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2315.60 kcal; Białko ogółem: 130.50 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 297.89 g; W tym cukry: 66.43 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2294.09 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 303.97 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2036.34 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 232.83 g; W tym cukry: 31.31 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1997.26 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 231.17 g; W tym cukry: 28.19 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2390.62 kcal; Białko ogółem: 141.39 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.07 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-23 poniedziałek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 70 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu. * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Jabłko 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g Ryż na sypko 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu. * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Jabłko 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu. * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g Ryż na sypko 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g		
	PD	Wafle ryżowe 30 g						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 20 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 20 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u>)		
	PN	Banan 150 g	Banan 150 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Banan 150 g			
	Wartość energetyczna: 2292.99 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2397.20 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2200.34 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 45.79 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2312.87 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 48.04 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2432.76 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 394.24 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 6.70 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 6/7/5/6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 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>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 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>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PD		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Kolaacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Dżem 50 g Sałata 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>) Ogórek kiszony 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2119.96 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2207.73 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2219.23 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2220.14 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 103.24 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2122.30 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2102.45 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 301.69 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2405.21 kcal; Białko ogółem: 134.13 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-25 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PD	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ)	Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB)	Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ)	Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ)	Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB)	Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB)	Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2412.39 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 299.90 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2368.49 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2287.49 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2394.59 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2323.99 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 275.51 g; W tym cukry: 29.26 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2093.79 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; W tym cukry: 31.88 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2477.21 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 5.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g	
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka 80 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
			PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
		Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 50 g Ogórek kiszony 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
			PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2534.68 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 404.56 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2453.88 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2390.88 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2453.88 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2076.56 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 35.31 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 1977.65 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2277.88 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 4.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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			
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba smażona (Miruna) 70 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>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
			PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)						
			Kolacja	Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rukola 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Rukola 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Pomidor 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 20 g		
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2106.27 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2143.92 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; W tym cukry: 99.76 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2135.59 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2075.30 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1738.38 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 239.84 g; W tym cukry: 44.93 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1684.26 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 239.89 g; W tym cukry: 45.71 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2148.09 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 7.30 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/1P6/1P7/1P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g		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>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
	PD	Gruszka 150 g	Banan 150 g		Gruszka 150 g		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 1990.02 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 308.93 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2407.22 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2344.22 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2407.22 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2084.95 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2135.69 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2474.78 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 369.73 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
		Obiad	Krem pomidorowy 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Krem pomidorowy 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Krem pomidorowy 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa 40 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Krem pomidorowy 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
PD	Babka piaskowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)				Ciastko owsiane b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, GLU OW.)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	
2024-09-29 niedziela	Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Banan 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Banan 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2551.60 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; W tym cukry: 108.68 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2766.13 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 382.62 g; W tym cukry: 134.09 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2663.34 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; W tym cukry: 140.40 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2736.60 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 389.28 g; W tym cukry: 137.58 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2226.84 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 277.54 g; W tym cukry: 35.83 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2284.01 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2592.75 kcal; Białko ogółem: 126.52 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 362.48 g; W tym cukry: 109.67 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.70 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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