

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żółądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-18, poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix sałat 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) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g (MLE)	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	
	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2086.00 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 325.64 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2130.98 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2118.33 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 107.19 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1821.74 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 251.92 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1722.09 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 253.75 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2118.33 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 107.19 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2118.33 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 107.19 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żółądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	
		Obiad	Krem z brokuła z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Krem z brokuła z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Krem z brokuła z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Krem z brokuła z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Krem z brokuła z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Krem z brokuła z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Krem z brokuła z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
			PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
		Kolaça	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Galaretkę drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretkę drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretkę drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretkę drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretkę drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretkę drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Kiwi 1 szt 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2503.96 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 110.67 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2823.00 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 421.00 g; W tym cukry: 130.40 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2471.39 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 406.44 g; W tym cukry: 125.50 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2151.02 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2211.22 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 99.49 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2522.41 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 405.21 g; W tym cukry: 122.48 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2595.69 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 406.24 g; W tym cukry: 122.59 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 6.54 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 80 g (SOJ, MLE, SEL) Salata zielona 20 g Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata zielona 20 g Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata 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.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata zielona 20 g Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata zielona 20 g Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata zielona 20 g Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Pomidor 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, S02) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, S02) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Roszponka 20 g	
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2001.96 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2568.57 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2063.39 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1887.34 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 272.93 g; W tym cukry: 38.59 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1839.86 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 273.82 g; W tym cukry: 38.86 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2090.22 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2090.22 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.78 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Mandarynka 1 szt	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) Papryka świeża 50 g Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Mandarynka 1 szt	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 Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g	
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2490.32 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 416.72 g; W tym cukry: 121.86 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2520.20 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 387.08 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2341.68 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 369.59 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2222.94 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2251.81 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2336.70 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2371.68 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 376.54 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzona 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzona 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzona 30 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 20 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
PD		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Mandarynka 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g
PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2015.21 kcal; Białko ogółem: 64.42 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 312.41 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2442.79 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2137.01 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1731.67 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 256.20 g; W tym cukry: 44.86 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1826.00 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 279.41 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2158.03 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2160.64 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; W tym cukry: 103.89 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna				
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 30 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Tofu 30 g (SOJ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 30 g (SOJ)	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) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Tofu 30 g (SOJ) Salata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 30 g (SOJ)				
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		
			PD			Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g	
				PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
					Wartość energetyczna: 2183.61 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2581.07 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 397.98 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2220.80 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2062.85 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1921.00 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 296.64 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2247.63 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żółtkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)
	PD		Maślanka 150 ml (MLE)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Mix салат 20 g	
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2382.10 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 287.20 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2532.96 kcal; Białko ogółem: 135.20 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2013.42 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2282.16 kcal; Białko ogółem: 124.31 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 38.51 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2244.42 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 274.35 g; W tym cukry: 35.74 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2453.19 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.79 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-25, poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2152.80 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; W tym cukry: 133.33 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2539.41 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 430.70 g; W tym cukry: 175.51 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2123.49 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 34.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 389.99 g; W tym cukry: 147.50 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2086.92 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2379.10 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2203.36 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 42.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 390.37 g; W tym cukry: 147.83 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2190.99 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 41.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 389.99 g; W tym cukry: 147.50 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Mandarynka 1 szt	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) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Mandarynka 1 szt		
		Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
			PD	Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (RYB, SEL.) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (RYB, SEL.) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (RYB, SEL.) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (RYB, SEL.) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g
				PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Kiwi 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
					Wartość energetyczna: 2288.66 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2866.88 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 454.23 g; W tym cukry: 114.25 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2396.23 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 409.53 g; W tym cukry: 112.73 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2157.80 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 40.11 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2233.32 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 7.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna
2024-03-27 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	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) Papryka świeża 50 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Salata 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) Jabłko pieczone 150 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Dyńia duszona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
PD		Maślanka 150 ml (MLE.)		Maślanka 150 ml (MLE.)			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2010.55 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2441.95 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 111.24 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2163.97 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 349.05 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1916.20 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; W tym cukry: 31.53 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1912.91 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 278.53 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2142.25 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 41.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2190.80 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 349.14 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 5.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węgiło.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żółądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 80 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 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>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	PN		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)					
		Wartość energetyczna: 2246.64 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 330.83 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2491.47 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 373.44 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2317.93 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2122.36 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1997.96 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 293.37 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2310.25 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 348.62 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2303.93 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 5.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Dżem 30 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Dżem 30 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 1 szt Tofu 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Dżem 30 g Pomidor 50 g Tofu 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Dżem 30 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Dżem 30 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2129.77 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2390.29 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 346.04 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2147.22 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 1796.80 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 265.64 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 1845.84 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2207.86 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 95.99 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2174.05 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 4.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód 30 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Miód 30 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Miód 30 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Miód 30 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 30 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>)	
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g Wafle ryżowe 30 g		1 g (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 g (<u>MLE</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2243.93 kcal; Białko ogółem: 67.48 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 0.08 g;	Wartość energetyczna: 2865.10 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 456.52 g; W tym cukry: 137.15 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2359.61 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 411.04 g; W tym cukry: 106.71 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2047.17 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1990.73 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 324.72 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2342.99 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 391.57 g; W tym cukry: 92.73 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2395.61 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 399.84 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 5.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix салат 20 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g Kiwi 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)		Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>)
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2552.43 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 395.69 g; W tym cukry: 127.98 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2727.89 kcal; Białko ogółem: 129.90 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 432.16 g; W tym cukry: 146.88 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2556.37 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 427.89 g; W tym cukry: 139.82 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2396.77 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2258.00 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 367.31 g; W tym cukry: 89.19 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2589.14 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 427.66 g; W tym cukry: 153.16 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2513.30 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 139.83 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 5.65 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,