

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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					
2024-02-19 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Mix salat 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Mix salat 20 g					
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt			
			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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
					PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt					
						Wartość energetyczna: 2064.54 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 115.17 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2096.86 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1826.78 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 251.95 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1727.13 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 253.79 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2245.86 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 388.31 g; W tym cukry: 138.67 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 5.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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.łatwoprzyswajalnych węglow.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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) 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 JECZ.) 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 Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Polędwica Sopotka 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 JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowane 70 g 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 JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowane 150 g 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 JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowane 70 g 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 JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowane 70 g 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 JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowane 70 g 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		Maślanka 150 ml (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Kolaja	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.) Galaretką 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) Galaretką 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) Galaretką 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) Galaretką 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	
	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	
		Wartość energetyczna: 2400.73 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 109.48 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2715.51 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 399.24 g; W tym cukry: 129.13 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2368.16 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 391.59 g; W tym cukry: 124.31 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2047.78 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2107.98 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2419.18 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 390.36 g; W tym cukry: 121.29 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 5.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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 zolańkowego	
2024-02-21 środa	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-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata 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>) 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-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 80 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z ziołami 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>) Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolaćca	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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2203.96 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.25 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: 2265.39 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.61 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: 2292.22 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.63 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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.węglu.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku zoławkowego	
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	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 indykiem 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 indykiem 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.) 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 indykiem 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 indykiem 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 indykiem 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	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Banan 1szt. 1 szt 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*() 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	Barszcz biały z ziemniakami () 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.) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,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.) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,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.) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,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.) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salatka 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.) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salatka zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 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.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2502.32 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 418.92 g; W tym cukry: 123.66 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2532.20 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 389.28 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2353.68 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 371.79 g; W tym cukry: 99.41 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.00 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: 2263.81 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 330.67 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2348.70 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 5.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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.węglu.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku zołądkowego
2024-02-23 piątek	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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków 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
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 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 oprószone z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Pulpet rybny oprószone 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 () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn oprószone 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 () 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 oprószone z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn oprószone 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 () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowane z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Mandarynka 1 szt	Podpłomyki 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) 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) 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
	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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 zołądkowego	
2024-02-24 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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	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 soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) 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		
		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: 50.54 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.: 38.35 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: 2253.44 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 358.63 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 6.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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 zołądkowego	
2024-02-25 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 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce 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 wleprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce 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 wleprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce 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 wleprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce 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 wleprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce 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 wleprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 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 () 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 () 200 g Udko gotowane 70 g Filet z kurczaka gotowany 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 () 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 () 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 () 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 wleprzowiny 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 salat 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 wleprzowiny 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 salat 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 wleprzowiny 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 salat 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 wleprzowiny 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 salat 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: 76.83 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 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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.węglu.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku zolądkowego				
2024-02-26 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>) Sałata 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 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 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>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 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>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g			
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Soferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Soferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Soferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Soferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Soferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		
			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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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	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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona 20 g	
				PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</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>) Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
					Wartość energetyczna: 2163.80 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 369.84 g; W tym cukry: 129.33 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2550.41 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 429.70 g; W tym cukry: 171.51 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2134.49 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 34.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 143.50 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2083.72 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; W tym cukry: 49.98 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.36 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: 2214.36 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 42.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 389.37 g; W tym cukry: 143.83 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 4.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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 zolańkowego	
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Kanapka z twaróżkiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) 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;	Wartość energetyczna: 2319.63 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; W tym cukry: 102.24 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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 zołądkowego
2024-02-28 środa	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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Eskalopka z kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2071.15 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2502.55 kcal; Białko ogółem: 130.50 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; W tym cukry: 126.54 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2224.57 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; W tym cukry: 120.51 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 5.88 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: 2202.85 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; W tym cukry: 119.85 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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 zoławkowego	
2024-02-29 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	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 łopatk 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 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 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	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
	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: 2195.76 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 307.33 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 5.69 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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 zoławkowego	
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 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 JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 () 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 () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 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 () 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 z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 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 () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	PD		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, 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 Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (SOJ.) 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.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g 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 Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g 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.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g 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			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2111.54 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2457.29 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2087.81 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 1912.55 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1920.40 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2148.45 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 5.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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 zolądkowego	
2024-03-02 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) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	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) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 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.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 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) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 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.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 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.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SO2) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SO2) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)			
	Kolaćca	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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2219.01 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2722.24 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 434.72 g; W tym cukry: 131.15 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2356.60 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 396.77 g; W tym cukry: 106.15 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2197.09 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2159.56 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2300.61 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 365.17 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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 zolądkowego	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<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 JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<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 JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix салат 20 g
		Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 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	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolaże	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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: 2283.32 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 106.28 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2691.13 kcal; Białko ogółem: 133.27 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 400.17 g; W tym cukry: 126.32 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2361.55 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 382.06 g; W tym cukry: 116.74 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2429.18 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 100.20 g; Kw. tł. nasy.: 52.31 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2071.18 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2440.18 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 396.40 g; W tym cukry: 127.54 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 5.96 g;

CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	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) Połędwica 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	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 Mandarynka 1 szt
	PD	
	Kolacja	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) Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
Wartość energetyczna: 2096.86 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 5.18 g;		

CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Sopotka 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 JECZ) Mięso z szynki wieprzowej gotowane 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretką 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
		Wartość energetyczna: 2492.46 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 121.40 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.39 g;

		CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna
2024-02-21 środa	Śniadanie	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-wędlina 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.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem () 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	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica 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	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2292.22 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.63 g;

		CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 indykiem 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*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) 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	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2383.68 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 378.74 g; W tym cukry: 104.76 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 6.01 g;

CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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,)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
	PD	
	Kolacja	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: 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;		

CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-02-24 sobota	Śniadanie	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.) Połędwica 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 () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	
	Kolacja	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 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
		Wartość energetyczna: 2253.44 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 358.63 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 6.25 g;

CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	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.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	PD	
	Kolacja	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 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 salat 20 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
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;		

CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g
	Obiad	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
Wartość energetyczna: 2201.99 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 41.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 143.50 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 4.95 g;		

CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopotcka 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 JECZ) 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	
	Kolacja	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) Połędwica 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
Wartość energetyczna: 2432.23 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 409.53 g; W tym cukry: 112.73 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 6.10 g;		

CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-02-28 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ SEL) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka 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	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2251.40 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 120.52 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.90 g;		

CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	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-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ. MLE, SEL.) Pomidor 50 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g
PN		
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;		

CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 150 g Dżem 30 g Pomidor 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
Wartość energetyczna: 2114.64 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; W tym cukry: 88.08 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 4.59 g;		

		CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna
2024-03-02 sobota	Śniadanie	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,) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE,) Salata zielona 20 g
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 50 g (MLE, SEL,) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2396.92 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.61 g;

CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix sałat 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ)
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Jabiko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	PN	Banan 1szt. 1 szt
Wartość energetyczna: 2333.88 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 377.95 g; W tym cukry: 116.75 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.51 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,