

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa | |
|----------------------------|-----------|---|--|--|--|---|---|--|--|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) | |
| | PD | Wafle ryżowe 30 g | | | | | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) | Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (<u>RYB</u>) | | | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Ryba gotowana (Miruna) 50 g (<u>RYB</u>) | Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (<u>RYB</u>) | Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (<u>RYB</u>) |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | | | Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt |
| | | | Wartość energetyczna: 1942.03 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 6.53 g; | Wartość energetyczna: 2056.17 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 2055.84 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 2056.17 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 1941.31 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; W tym cukry: 31.96 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.14 g; | Wartość energetyczna: 1748.88 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 250.30 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 6.89 g; | Wartość energetyczna: 2110.69 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 295.71 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 8.09 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|-----------|---|---|---|--|--|---|---|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurzej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) | Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) |
| | PD | Pomarańcza 150 g | Jabłko pieczone 150 g | | | Pomarańcza 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | PN | Banan 150 g | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | Banan 150 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2146.68 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 5.21 g; | Wartość energetyczna: 2362.37 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.10 g; | Wartość energetyczna: 2277.37 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 4.93 g; | Wartość energetyczna: 2260.69 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 4.89 g; | Wartość energetyczna: 1848.79 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 256.08 g; W tym cukry: 37.85 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 5.03 g; | Wartość energetyczna: 1889.14 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 275.72 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 5.13 g; | Wartość energetyczna: 2599.58 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 368.56 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 5.96 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. .kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa | |
|------------------|-----------|--|--|--|--|---|---|--|---|
| 2024-08-21 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g | |
| | Obiad | Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczone mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g | Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g |
| | PD | Brzoskwinia 150 g | Jabłko pieczone 150 g | | | Brzoskwinia 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) | | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) | |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | | Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2131.99 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 1988.76 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 42.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 307.47 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 5.79 g; | Wartość energetyczna: 2007.87 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 307.47 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.80 g; | Wartość energetyczna: 1988.76 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 42.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 307.47 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 5.79 g; | Wartość energetyczna: 2038.91 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 292.14 g; W tym cukry: 43.84 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 1699.53 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 248.59 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.00 g; | Wartość energetyczna: 2068.91 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 6.13 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. .kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa | |
|---------------------|-----------|--|---|---|---|---|--|--|--|
| 2024-08-22 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g | | | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g | 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z cukini z kielbasą 150 g (<u>SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 80 g | |
| | PD | Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | |
| | PN | Banan 150 g | | | | Jabłko 150 g | | Banan 150 g | |
| | | | Wartość energetyczna: 2215.37 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 7.56 g; | Wartość energetyczna: 2397.48 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 375.32 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 5.95 g; | Wartość energetyczna: 2499.70 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 6.16 g; | Wartość energetyczna: 2397.48 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 375.32 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 5.95 g; | Wartość energetyczna: 1872.20 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 272.58 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 8.29 g; | Wartość energetyczna: 1915.61 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 277.36 g; W tym cukry: 37.06 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.03 g; | Wartość energetyczna: 2454.10 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 6.72 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|--|---|---|--|---|---|--|--|
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Śliwka szt 1 szt Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) |
| | Obiad | Zupa wiosenna z brokułem i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) | Zupa wiosenna z brokułem i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | | | Zupa wiosenna z brokułem i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) | Zupa wiosenna z brokułem i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | Zupa wiosenna z brokułem i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) |
| PD | Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | | | | | | | |
| Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) | | | | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 1947.07 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 282.41 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.36 g; | Wartość energetyczna: 2083.12 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.17 g; | Wartość energetyczna: 2076.42 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.18 g; | Wartość energetyczna: 2035.53 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.94 g; | Wartość energetyczna: 1769.52 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 252.17 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 6.78 g; | Wartość energetyczna: 1737.09 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 6.83 g; | Wartość energetyczna: 2155.36 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 7.85 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa | |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|--|--|---|--|
| 2024-08-24 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) | | | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) | | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g | | | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g | | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g | |
| | PD | Banan 150 g | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | |
| | Kolacja | Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g | Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g | | | Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g | | Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g | |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | Kanaпка z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2387.97 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 6.69 g; | Wartość energetyczna: 2451.74 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.60 g; | Wartość energetyczna: 2370.74 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.60 g; | Wartość energetyczna: 2451.74 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.60 g; | Wartość energetyczna: 2224.35 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2138.13 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 280.53 g; W tym cukry: 37.17 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 6.71 g; | Wartość energetyczna: 2470.36 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.99 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa | |
|----------------------|-----------|---|--|--|--|---|--|---|--|
| 2024-08-25 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 50 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | | |
| | PD | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | | | | | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g | | |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2076.25 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 243.98 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.67 g; | Wartość energetyczna: 2200.30 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 278.56 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 5.94 g; | Wartość energetyczna: 2178.79 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 284.64 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 5.94 g; | Wartość energetyczna: 1921.04 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 213.50 g; W tym cukry: 32.09 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 8.17 g; | Wartość energetyczna: 1881.96 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 211.84 g; W tym cukry: 28.97 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.14 g; | Wartość energetyczna: 2275.32 kcal; Białko ogółem: 139.78 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 280.97 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 6.05 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa |
|-------------------------|--|--|--|--|---|---|-------------------------------|
| 2024-08-26 poniedziałek | Śniadanie | <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g</p> | | | | | |
| | Obiad | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g Ryz na sypko 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g</p> | | | | | |
| | PD | <p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> | | | | | |
| | Kolacja | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> | | | | | |
| PN | <p>Banan 150 g</p> | | | | | | |
| | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2252.12 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 8.73 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2360.86 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 386.58 g; W tym cukry: 129.78 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 6.47 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2319.32 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 373.42 g; W tym cukry: 113.90 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.82 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2155.47 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 8.85 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2238.99 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 46.13 g; Sól: 9.37 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2354.89 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 373.95 g; W tym cukry: 113.90 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.60 g;</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. .kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa |
|-----------|---|--|--|--|---|---|---|
| Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Nektarynka 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g | | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Nektarynka 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Nektarynka 150 g |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) |
| PD | | Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | | | | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) |
| Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g | Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g | Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g | Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g | |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) | | | | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2010.97 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.11 g; | Wartość energetyczna: 2106.43 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 6.62 g; | Wartość energetyczna: 2117.93 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 104.69 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 2118.84 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 6.58 g; | Wartość energetyczna: 2013.32 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 9.26 g; | Wartość energetyczna: 2001.15 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 282.96 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 9.07 g; | Wartość energetyczna: 2291.91 kcal; Białko ogółem: 133.57 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 8.47 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa | |
|------------------|-----------|--|---|---|---|--|--|---|---|
| 2024-08-28 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g | |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalafiór gotowany* 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafiór gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafiór gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafiór gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalafiór gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafiór gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafiór gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g | |
| | PD | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | | |
| | Kolacja | Rzodkiewka 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) | Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (<u>RYB.</u>) | | | Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) | Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (<u>RYB.</u>) | Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ryba gotowana (Miruna) 50 g (<u>RYB.</u>) | |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | | | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2429.73 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 102.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 304.26 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 8.22 g; | Wartość energetyczna: 2383.34 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 5.84 g; | Wartość energetyczna: 2302.34 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 5.84 g; | Wartość energetyczna: 2409.44 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 5.89 g; | Wartość energetyczna: 2341.33 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 279.87 g; W tym cukry: 31.83 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 7.58 g; | Wartość energetyczna: 2108.64 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 283.18 g; W tym cukry: 30.94 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 7.31 g; | Wartość energetyczna: 2492.06 kcal; Białko ogółem: 132.82 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 6.01 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa |
|---------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 2024-08-29 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | Arbuz 200 g | Banan 150 g | Arbuz 200 g | Banan 150 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g | Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g | | |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2472.71 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 6.24 g; | Wartość energetyczna: 2452.38 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 4.54 g; | Wartość energetyczna: 2390.88 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 4.53 g; | Wartość energetyczna: 2453.88 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 4.53 g; | Wartość energetyczna: 2085.09 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 292.95 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 4.98 g; | Wartość energetyczna: 1977.65 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 4.77 g; | Wartość energetyczna: 2277.88 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 4.65 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|--|---|
| 2024-08-30 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| PD | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | | | | | | | |
| Kolacja | Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 20 g | Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g Rukola 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) | Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g | | | |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2004.74 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.25 g; | Wartość energetyczna: 2041.16 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 101.71 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 5.37 g; | Wartość energetyczna: 2040.83 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 5.37 g; | Wartość energetyczna: 1972.54 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 5.43 g; | Wartość energetyczna: 1636.85 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 221.76 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.55 g; | Wartość energetyczna: 1589.49 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 221.86 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.07 g; | Wartość energetyczna: 2045.33 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 7.05 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa | |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|---|---|--|--|
| 2024-08-31 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g | | | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g | | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g | | | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g | | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| | PD | Banan 150 g | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) | |
| | PN | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | |
| | | | Wartość energetyczna: 2048.52 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 5.73 g; | Wartość energetyczna: 2324.36 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 5.80 g; | Wartość energetyczna: 2261.36 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 5.80 g; | Wartość energetyczna: 2324.36 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 5.80 g; | Wartość energetyczna: 2051.95 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 284.54 g; W tym cukry: 31.48 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 7.99 g; | Wartość energetyczna: 2019.83 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 291.82 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 8.82 g; | Wartość energetyczna: 2408.77 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 6.41 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna | CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych | CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa | CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu | CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa | |
|----------------------|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-09-01 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) | 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g | |
| | Obiad | Krem pomidorowy 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mizéria 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) | Krem pomidorowy 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) | Krem pomidorowy 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) | Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krem pomidorowy 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizéria 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) | Krem pomidorowy 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) | Krem pomidorowy 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) | |
| | PD | Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) | | | | | Ciastko owsiane b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, GLU OW</u>) | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sałata zielona 20 g | | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Banan 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sałata zielona 20 g | |
| PN | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) | | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) | |
| | | Wartość energetyczna: 2462.19 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 109.82 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.75 g; | Wartość energetyczna: 2665.04 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 359.79 g; W tym cukry: 134.60 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 6.51 g; | Wartość energetyczna: 2540.08 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; W tym cukry: 136.18 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.10 g; | Wartość energetyczna: 2646.74 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 370.54 g; W tym cukry: 138.46 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 6.74 g; | Wartość energetyczna: 2137.43 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 255.70 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.55 g; | Wartość energetyczna: 2190.92 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 2491.65 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; W tym cukry: 110.18 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 6.66 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,