

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 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 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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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 z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g
	PN	Banan 150 g				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Banan 150 g	
			Wartość energetyczna: 2014.17 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2128.30 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2127.97 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2128.30 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1866.10 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; W tym cukry: 35.85 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 1753.17 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 249.69 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2237.37 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; W tym cukry: 108.69 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 z/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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g	
	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 z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2251.50 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2467.19 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 387.84 g; W tym cukry: 123.32 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2382.19 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 388.65 g; W tym cukry: 124.28 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2365.51 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; W tym cukry: 121.14 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1837.27 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 255.58 g; W tym cukry: 37.71 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1877.62 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 275.22 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2704.40 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 396.76 g; W tym cukry: 109.45 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-26 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna () b/c 70 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna - diety 50 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałatka wiosenna - diety 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna - diety 50 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna () b/c 70 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna - diety 50 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna - diety 50 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna - diety 50 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>)	
	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 pieczony 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 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 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>)	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>) 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	Arbuz 200 g						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Dżem 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Dżem 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra 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>) Pызdra 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 z/c 250 ml 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 Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Dżem 50 g		
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .)				Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .)			
		Wartość energetyczna: 2301.87 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; W tym cukry: 121.16 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2191.31 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 356.15 g; W tym cukry: 130.66 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; W tym cukry: 130.65 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2191.31 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 356.15 g; W tym cukry: 130.66 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2120.11 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 306.93 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1817.80 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 263.34 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2202.46 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 6.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g 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	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR</u>)
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 z/c 250 ml 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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g		
	PN	Banan 150 g			Jabłko 150 g		Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2396.31 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2568.44 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 399.17 g; W tym cukry: 109.40 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.23 g;		Wartość energetyczna: 2559.17 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 407.87 g; W tym cukry: 113.77 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2055.25 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2009.46 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 292.95 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2702.77 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 402.84 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 Arbuz 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Arbuz 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią 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 cukinią 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 cukinią 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>GLU PSZ</u>)	Zupa wiosenna z cukinią 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>GLU PSZ</u>)	Zupa wiosenna z cukinią 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>)
PD	Wafle ryżowe 30 g				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 z/c 250 ml 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 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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 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: 2153.76 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2244.21 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 117.60 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2204.51 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 359.87 g; W tym cukry: 110.34 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2169.98 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1972.93 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 283.45 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 1907.50 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 271.77 g; W tym cukry: 38.55 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2414.01 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 9.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tofu 50 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ)			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ)		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g			Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	
	PD	Banan 150 g			Maślanka naturalna 0,33l 1 g (MLE)				
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g			Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g		Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		
		Wartość energetyczna: 2417.30 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 104.66 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2481.08 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 376.10 g; W tym cukry: 117.72 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2400.08 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 376.10 g; W tym cukry: 117.72 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2481.08 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 376.10 g; W tym cukry: 117.72 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2268.03 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 280.27 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2181.82 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2594.09 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 105.57 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-30 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu 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	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2217.10 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2341.15 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2395.65 kcal; Białko ogółem: 139.57 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 312.15 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2374.15 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1989.66 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 227.53 g; W tym cukry: 31.74 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2005.07 kcal; Białko ogółem: 129.60 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 230.07 g; W tym cukry: 28.61 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2414.13 kcal; Białko ogółem: 141.47 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 310.27 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 7.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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.łatw.przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 mozzarella 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 z/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>) 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 Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</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>) 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 Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo wegetariańskie. 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Leczo wegetariańskie. 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>)		
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g		
	PN	Banan 150 g					Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2287.16 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 132.89 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2454.72 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; W tym cukry: 142.84 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2461.00 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 414.36 g; W tym cukry: 141.09 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2156.56 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 45.68 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2172.55 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2481.43 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; W tym cukry: 143.00 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 6.19 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</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>) Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 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 wykwiwna z olejem b/c 100 g 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>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g 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>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g 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>) 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 twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna b/c () 70 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Dżem 50 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna b/c () 70 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2161.88 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2245.40 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; W tym cukry: 105.24 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2251.90 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; W tym cukry: 123.74 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2252.82 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 123.16 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1977.40 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 270.85 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1948.30 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 272.44 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2442.62 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 8.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Sałata zielona 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02</u>) 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 JECZ</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kalafiór gotowany* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 JECZ</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 JECZ</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 JECZ</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02</u>) 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 JECZ</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02</u>) 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 JECZ</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 JECZ</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidorki koktajlowe 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>) Pomidorki koktajlowe 50 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</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>) Pomidorki koktajlowe 50 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidorki koktajlowe 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g	
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 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 owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2395.06 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 325.58 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2419.51 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2338.51 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2445.61 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2228.42 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 284.63 g; W tym cukry: 35.57 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2104.49 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 288.13 g; W tym cukry: 35.54 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2528.23 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 6.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 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 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 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 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 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 () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet 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	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g 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>) Pasztet 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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2524.59 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 405.22 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2540.58 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 410.42 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2479.08 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 412.07 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2542.08 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 412.07 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2069.13 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1998.01 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 287.77 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2392.08 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 6.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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		
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka masłana 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g 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>) 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>) Pomidor 50 g 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>) 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 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>) Sałata zielona 20 g		
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</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 młodej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</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 JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
			PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)		
		Kolacja	Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 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 z/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 z/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	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					
			Wartość energetyczna: 2168.42 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2171.60 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; W tym cukry: 122.42 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2171.27 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; W tym cukry: 122.41 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2155.73 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1748.48 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 232.55 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1690.89 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2191.56 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný 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 ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pierś 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>) Sałata zielona 20 g Pierś 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pierś 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 Kociółek 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 () 200 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		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszaný 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 Sałata zielona 20 g Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
			Wartość energetyczna: 2207.19 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 356.13 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2396.60 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 116.38 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2333.60 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 116.38 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2396.60 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 116.38 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2182.73 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; W tym cukry: 32.30 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2060.07 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 292.37 g; W tym cukry: 36.01 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2372.61 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 352.41 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Kalarepa tarta 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 z/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 z/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 półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 półtusty 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 Kalarepa tarta 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 półtusty 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 60 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* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	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 60 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 60 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 z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<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 niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g		
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<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: 2544.46 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 127.90 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2726.61 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 375.90 g; W tym cukry: 151.10 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2601.65 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 152.69 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2714.58 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 155.42 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2082.87 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 241.16 g; W tym cukry: 23.53 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2184.65 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 272.45 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2553.23 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; W tym cukry: 126.68 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.62 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,