

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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		
2024-05-27 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 mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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> ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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> ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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> ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 70 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 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 Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 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 Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 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 Buraczki gotowane () 100 g		
	PD	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> ) 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g
	PN	Banan 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt		Banan 150 g		
			Wartość energetyczna: 2240.70 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; W tym cukry: 106.02 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2311.34 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2256.51 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 113.41 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2311.34 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1926.47 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 263.23 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1881.71 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 279.21 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2444.26 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; W tym cukry: 115.87 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.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	
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rozspanka 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rozspanka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rozspanka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rozspanka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rozspanka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rozspanka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rozspanka 20 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2134.28 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 306.27 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2363.93 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2278.93 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 358.64 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2262.25 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1868.52 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 257.77 g; W tym cukry: 39.85 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 1904.36 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2605.76 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 366.66 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 5.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-05-29 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> ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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> ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 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 Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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> ) Sałatka wiosenna () b/c 70 g Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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> ) Pomidor 50 g Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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 Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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 Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki 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, S02.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR.</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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, S02.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR.</u> )	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki 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, S02.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR.</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 Kalańior gotowany* 100 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Pasztet 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Dżem 50 g	
	PN	Banan 150 g				Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2571.09 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 132.05 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2389.02 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 395.80 g; W tym cukry: 140.21 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2388.69 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 395.74 g; W tym cukry: 140.20 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2389.02 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 395.80 g; W tym cukry: 140.21 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2281.45 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 326.47 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1985.91 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2480.17 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 400.39 g; W tym cukry: 140.28 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 6.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.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
2024-05-30 czwartek	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</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 jogurtem 100 g ( <u>MLE.</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 jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</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* 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 jogurtem 100 g ( <u>MLE.</u> )	
	PD	Kiwi (g) 150 g	Banan 150 g			Kiwi (g) 150 g	Jabłko pieczone 150 g	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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
			Wartość energetyczna: 2259.91 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2495.24 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 392.24 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.31 g;		Wartość energetyczna: 2527.04 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 399.55 g; W tym cukry: 115.29 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2215.85 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 317.74 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2203.83 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-05-31 piątek	<b>Śniadanie</b>	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 Gruszka 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> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko 150 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Gruszka 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g
	<b>Obiad</b>	Krem z dyni () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kotlet z ryby (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Krem z dyni () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )		Krem z dyni () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Krem z dyni () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krem z dyni () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krem z dyni () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	<b>PD</b>	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )				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> )	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	<b>Kolacja</b>	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 kielbasa 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 kielbasa 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Rukola 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	<b>PN</b>	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2248.32 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 117.45 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2339.22 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 382.13 g; W tym cukry: 122.93 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2332.52 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 123.92 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2294.41 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 105.84 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2053.71 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 49.94 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2021.73 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; W tym cukry: 44.35 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2528.83 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 383.93 g; W tym cukry: 101.33 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 8.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	
	PN	Banan 150 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 150 g		
		Wartość energetyczna: 2471.50 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2551.94 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 399.28 g; W tym cukry: 134.95 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2470.94 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 399.28 g; W tym cukry: 134.95 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2551.94 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 399.28 g; W tym cukry: 134.95 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2020.54 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 270.73 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 1950.98 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 279.25 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2591.62 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 5.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Grysiówka () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )		
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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:</u> <b>MLE.</b> ) Podpiłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podpiłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać:</u> <b>MLE.</b> )	Podpiłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać:</u> <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podpiłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podpiłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać:</u> <b>MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2314.81 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 291.71 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2438.86 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2493.36 kcal; Białko ogółem: 139.69 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2471.86 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2101.37 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 249.02 g; W tym cukry: 31.38 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2116.78 kcal; Białko ogółem: 130.32 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 249.02 g; W tym cukry: 28.26 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2524.94 kcal; Białko ogółem: 141.98 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 5.97 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-03 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</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 JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i 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 ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 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 jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 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 jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z botwinką i 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 kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 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 jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> )	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Ser żółty 40 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Ser żółty 40 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2369.42 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; W tym cukry: 124.30 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2453.17 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 403.70 g; W tym cukry: 138.89 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2455.55 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 401.86 g; W tym cukry: 137.93 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2352.83 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2301.39 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 330.60 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2438.38 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 395.59 g; W tym cukry: 132.64 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-04 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g 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 z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwinna 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 z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wykwinna 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 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> ) Szpinak gotowany z olejem* 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 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> ) Szpinak gotowany z olejem* 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 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	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna () 70 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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> ) Sałatka 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałatka 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> ) Sałatka wiosenna () 70 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka wiosenna - diety 70 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 70 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> ) Sałatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )		
PN	Przecier owocowy jabłko 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 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2240.31 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 311.91 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2314.53 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 342.63 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2321.03 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 117.77 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2321.94 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; W tym cukry: 117.20 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1976.73 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 266.82 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1938.33 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 266.08 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2465.45 kcal; Białko ogółem: 139.00 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> ) Platki 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Platki 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Platki 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Platki 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g
	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, SO2.</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> ) Kalaflor gotowany* 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalaflor 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> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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, SO2.</u> ) Kalaflor 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, SO2.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
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 rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 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> ) Dżem 50 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 rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> )	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-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> )	
	Wartość energetyczna: 2418.82 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 109.03 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2481.90 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2423.32 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 394.17 g; W tym cukry: 127.80 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2530.42 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 395.09 g; W tym cukry: 127.82 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2220.78 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 310.90 g; W tym cukry: 49.97 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2146.09 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2524.29 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 5.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-06 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 mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g 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 Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g 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 Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g 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 Surówka z rzodkwi i jabłka 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka 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* 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 Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	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> ) Paszтет z fasoli () 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Sałata zielona 20 g 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli () 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )
PN	Kiwi (g) 150 g	Banan 150 g			Kiwi (g) 150 g	Banan 150 g		
	Wartość energetyczna: 2516.14 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 384.50 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2522.45 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 398.97 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2465.44 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 400.42 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2522.45 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 398.97 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2077.28 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 278.02 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1990.66 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2423.63 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 5.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-07 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> ) 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 JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SĘL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 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, SĘL.</u> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SĘL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SĘL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SĘL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 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, SĘL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SĘL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SĘL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SĘL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
Kolacja	Ogórek świeży 50 g 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> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Rukola 20 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> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 2355.16 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 360.92 g; W tym cukry: 131.42 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2358.33 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; W tym cukry: 141.57 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2303.50 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 390.13 g; W tym cukry: 141.56 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2342.47 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 383.00 g; W tym cukry: 131.31 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1836.47 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 255.06 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1724.37 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 42.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 252.94 g; W tym cukry: 52.40 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2275.70 kcal; Białko ogółem: 126.48 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g 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 Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g 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 Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g 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 Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g 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 marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 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> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 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 Cukinia gotowana z pomidorami* 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 marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 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 Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> )			Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
			Wartość energetyczna: 2285.46 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2449.95 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g; W tym cukry: 110.26 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2386.95 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g; W tym cukry: 110.26 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2456.23 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 108.50 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2120.50 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 1996.45 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2517.16 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 377.61 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-09 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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Rzodkiewka 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: 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 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Rzodkiewka 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 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	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	
	PD	Babka piaskowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, 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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, 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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g		
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2630.38 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 131.64 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2783.20 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 390.37 g; W tym cukry: 142.28 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2603.74 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; W tym cukry: 143.86 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2792.32 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; W tym cukry: 142.95 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2148.45 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 261.94 g; W tym cukry: 27.94 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2153.09 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 282.47 g; W tym cukry: 43.90 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2583.81 kcal; Białko ogółem: 129.33 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; W tym cukry: 116.56 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.71 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,  
SO2 - 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,