

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa					
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra 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 (MLE)			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra 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 (MLE)		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra 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 (MLE)					
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) 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 (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g					
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)											
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g		Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (MLE) 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 6/7/5/1P6/1P7/1P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-04-30 wtorek	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>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Bulka 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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bulka 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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Ogórek kiszony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g	
		Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem i ziołami* 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem i ziołami* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bulka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)			
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2112.80 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 302.61 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2322.63 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2261.45 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2222.46 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1864.52 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 255.86 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1863.06 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 269.70 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2564.46 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 5.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g
		Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SO2) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Paszet z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 50 g
	PN	Banan 150 g			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 150 g		
	Wartość energetyczna: 2561.19 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 387.16 g; W tym cukry: 131.75 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2389.36 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 395.88 g; W tym cukry: 140.26 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2389.03 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 395.82 g; W tym cukry: 140.25 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2389.36 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 395.88 g; W tym cukry: 140.26 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2271.87 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1986.25 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2480.51 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 400.47 g; W tym cukry: 140.34 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Pomidor 50 g Salata 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>) 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>) Salata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Salata 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata 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 pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>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 pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	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 marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	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 pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD	Kiwi (g) 150 g	Banan 150 g		Kiwi (g) 150 g		Kefir 1,5% t 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>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 70 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				Kanapka z twarozkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2287.62 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2524.47 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 396.78 g; W tym cukry: 111.68 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 6.15 g;		Wartość energetyczna: 2284.86 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2225.26 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2612.96 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50g Pomarańcza 150g Sałata zielona 20g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50g Jabłko 150g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50g Jabłko pieczone 150g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40g Pomarańcza 150g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40g Jabłko pieczone 150g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 150g Sałata zielona 20g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40g
		Obiad	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet z ryby (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czarnej z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czarnej z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 50g Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 50g Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50g Sałata zielona 20g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 50g Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 50g Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 50g Sałata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.)
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2232.94 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; W tym cukry: 115.72 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2396.94 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 384.13 g; W tym cukry: 124.98 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2396.61 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 384.07 g; W tym cukry: 124.97 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2358.83 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 106.90 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2074.73 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; W tym cukry: 61.41 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2122.22 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 301.24 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2593.25 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 385.18 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2024-05-04 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>) 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>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) 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		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/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 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
		PN	Banan 150 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 150 g	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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 6/7/5/6/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
		Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>)	Grysiwka () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>)
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolaćca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g
		PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2291.11 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2438.52 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 326.01 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2493.02 kcal; Białko ogółem: 139.68 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2471.52 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 84.65 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2098.07 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 253.21 g; W tym cukry: 44.03 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2136.84 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 256.23 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 6/7/5/6/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
2024-05-06 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 kiszony 50 g Salata 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>) Salata 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 kiszony 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata 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>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g	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>) Banan 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo wegetariańskie. 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g 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>) Banan 150 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 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Mix salat 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 salat 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 salat 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 salat 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: 2363.03 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; W tym cukry: 148.78 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2534.59 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 425.07 g; W tym cukry: 159.80 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2267.41 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.77 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: 2519.80 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 416.96 g; W tym cukry: 153.55 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 6.42 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g (haga) 2 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g Jabiko 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Jabiko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jabiko 150 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Jabiko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Jabiko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Jabiko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jabiko 150 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Jabiko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Jabiko 150 g
		Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 70 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)							
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 50 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2231.20 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 93.63 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2272.12 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2342.05 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; W tym cukry: 133.50 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2279.54 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 117.22 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1956.42 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 261.43 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1955.40 kcal; Białko ogółem: 137.80 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 278.17 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2415.80 kcal; Białko ogółem: 137.80 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 345.62 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 7.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 6/7/5/1P6/1P7/1P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa			
2024-05-08 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiewka 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g		
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata pieczona z olejem * 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
2024-05-08 środa	Kolać	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 50 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 2489.43 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 373.22 g; W tym cukry: 127.27 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2576.41 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 400.97 g; W tym cukry: 130.32 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2517.83 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 419.87 g; W tym cukry: 148.82 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2624.94 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 420.79 g; W tym cukry: 148.84 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2279.82 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 308.88 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2185.19 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 319.00 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2624.25 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.54 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Sałata zielona 20 g	
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)						
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)
	PN	Kiwi (g) 150 g	Banan 150 g	Kiwi (g) 150 g	Banan 150 g	Kiwi (g) 150 g	Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2402.79 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.17 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: 1963.93 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 268.15 g; W tym cukry: 41.15 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.97 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 JEJCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</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, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</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, SEL, GLU JEJCZ.</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, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g
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>)
2024-05-10 piątek	Kolejca	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 Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 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: 2344.92 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 129.80 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 5.55 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: 1826.23 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 252.81 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1725.18 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.11 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Salata 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 JEĆZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g 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 Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 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>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 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>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 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>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 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>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 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>)		
	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 Salata zielona 20 g Pasztet 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g 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>) 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 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>) 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>) Pomidor 50 g Salata 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
		PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 2271.62 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 98.39 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2436.11 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2373.11 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2436.11 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 305.67 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 1967.49 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2503.32 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 376.32 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 4.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 6/7/5/6/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE.) Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa 40 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
Obiad	Babka piaskowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
PD							
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g
	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 (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
PN							
	Wartość energetyczna: 2670.71 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 366.53 g; W tym cukry: 136.42 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 7.29 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: 2748.31 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; W tym cukry: 140.87 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2180.80 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 267.16 g; W tym cukry: 30.72 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2158.09 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 280.92 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.01 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 pszeny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JE CZ - 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,