

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-09-30	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g		Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2116.27 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2170.51 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 87.68 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2023.18 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 292.95 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 1949.82 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2150.72 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 7.15 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos pieczeniowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Krem z zielonych warzyw . 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g			Krem z zielonych warzyw . 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos pieczeniowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g		Krem z zielonych warzyw . 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 70 g Szos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 50 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g		
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2362.71 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2291.84 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 99.00 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 5.60 g;			Wartość energetyczna: 1932.99 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 7.96 g;		Wartość energetyczna: 1894.07 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; W tym cukry: 47.57 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	
2024-10-02 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g						
		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</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>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)							
	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 80 g Pomidorki koktajlowe 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)							
	Obiad		Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczebiński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 1985.95 kcal; Białko ogółem: 73.00 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2199.78 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2172.95 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2199.78 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2059.56 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1938.21 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 283.31 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2372.62 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 5.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 150 g	Banan 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2319.52 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 365.64 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2532.90 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; W tym cukry: 116.84 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.92 g;			Wartość energetyczna: 2075.07 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 8.60 g;		Wartość energetyczna: 2063.36 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Dżem 50g Jabłko 150g Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Dżem 50g Jabłko 150g Twarożek 50g (MLE) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Dżem 50g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 50g (MLE) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Dżem 50g Jabłko pieczone 150g Twarożek 50g (MLE) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Ogórek kiszony 50g Twarożek 50g (MLE) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Jabłko pieczone 150g Twarożek 50g (MLE) Roszponka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70g Jabłko 150g Twarożek 50g (MLE) Roszponka 20g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Kotlet z ryby (Miruna) 70g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Miruna) 70g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet rybny (Miruna) 70g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Pulpet rybny (Miruna) 70g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Pulpet rybny (Miruna) 70g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet rybny (Miruna) 70g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Pulpet rybny (Miruna) 150g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g
	PD	Podpiłomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)						Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z jaj 60g (JAJ, MLE) Salata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40g Salata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z jaj 60g (JAJ, MLE) Salata zielona 20g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40g Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40g Salata zielona 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 70g Salata zielona 20g Pasta z jaj 60g (JAJ, MLE) Pomidor 50g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2203.58 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; W tym cukry: 87.92 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2264.33 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2237.50 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 362.04 g; W tym cukry: 100.61 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2258.51 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2038.41 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; W tym cukry: 27.13 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2034.95 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 296.27 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2612.88 kcal; Białko ogółem: 140.16 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-10-05 sobota	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Plątki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>)</p>						
		<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g</p>						
Obiad	<p>Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g</p>		<p>Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g</p>		<p>Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g</p>		<p>Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g</p>	
	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)</p>		<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g</p>		<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g</p>		<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g</p>	
	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
PN	<p>Wartość energetyczna: 2246.47 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.60 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2257.14 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 5.70 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2230.31 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 5.68 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2257.14 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 5.70 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2079.55 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 282.90 g; W tym cukry: 45.79 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 9.20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1882.35 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 261.87 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.61 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2375.61 kcal; Białko ogółem: 125.80 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 5.90 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 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 gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 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 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 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 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej 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 gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 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 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami * 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	
	PD	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jabłko 150 g		
		Wartość energetyczna: 2435.28 kcal; Białko ogółem: 132.56 g; Tłuszcz: 97.78 g; Kw. tł. nasy.: 43.81 g; Węglowodany ogółem: 271.29 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2530.74 kcal; Białko ogółem: 145.07 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2090.97 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 306.55 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2530.74 kcal; Białko ogółem: 145.07 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2189.19 kcal; Białko ogółem: 135.17 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 233.28 g; W tym cukry: 27.15 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 237.94 g; W tym cukry: 29.46 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2479.63 kcal; Białko ogółem: 143.50 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 307.30 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-porczkowy* 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-porczkowy* 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g		
	PD	Śliwka 150 g	Banan 150 g	Śliwka 150 g	Banan 150 g	Banan 150 g	Banan 150 g	Banan 1 szt. 1 szt
	Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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: 2212.40 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 117.13 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2138.38 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; W tym cukry: 122.52 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2126.01 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 370.85 g; W tym cukry: 122.19 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1960.54 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 298.85 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2075.63 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2314.24 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 386.28 g; W tym cukry: 134.81 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.18 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2328.17 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2345.10 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2309.10 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2274.42 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2338.76 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; W tym cukry: 47.48 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2132.44 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 39.51 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2692.01 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 385.97 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-10-09 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami * 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami * 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami * 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami * 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami * 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami * 100 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD	Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)						Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g		
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)					Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2290.06 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 306.52 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2288.52 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; W tym cukry: 93.68 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2261.69 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2238.45 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 93.38 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2121.22 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 279.96 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2027.18 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2535.29 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 347.88 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g			Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
PN	Banan 150 g				Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2277.19 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2503.04 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2440.04 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2432.54 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2040.05 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 280.39 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 1993.21 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2523.80 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Śliwka 150 g Dżem 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Pomidor 50 g				Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Śliwka 150 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Pomidor 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 70 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj 90 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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: 2255.88 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 336.88 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2238.58 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 355.12 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2169.01 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2168.60 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 355.94 g; W tym cukry: 103.08 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2011.51 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 275.53 g; W tym cukry: 43.77 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1935.79 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 275.53 g; W tym cukry: 45.44 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2400.90 kcal; Białko ogółem: 130.80 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 5.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/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) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 120 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 120 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)
PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2346.05 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2478.14 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2397.14 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2478.14 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2318.97 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 298.50 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2157.52 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; W tym cukry: 47.47 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2569.27 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr. sub pobudz. wydz. soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr. łat. przys. węglowodanów/O kontr. zaw. k. w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr. łatwo przys. węglowodanów/ z ogr. tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
	PD	Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2114.26 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2071.20 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 308.97 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2098.87 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2120.22 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2091.45 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 244.04 g; W tym cukry: 38.32 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1784.74 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 244.66 g; W tym cukry: 31.51 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2290.72 kcal; Białko ogółem: 145.80 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 6.83 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,