

Jadłospisy w dniu 2024-04-30 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
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rozsponka 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Rozsponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Rozsponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rozsponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Rozsponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rozsponka 20 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami* 100 g (GLU PSZ)
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE)			
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2172.80 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2395.30 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2310.30 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2282.46 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 346.06 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1864.52 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 255.86 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1863.06 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 269.70 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2637.13 kcal; Białko ogółem: 137.19 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 368.31 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 5.92 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,