

Jadłospisy w dniu 2024-09-09 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2024-09-09 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 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 Marchew gotowana z olejem 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 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>) Brokuł gotowany* 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 Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 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 1szt. 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>) 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				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: 2215.34 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 333.12 g; W tym cukry: 116.88 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.87 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: 1960.17 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2019.66 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 8.38 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;