

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-08, poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak baby z olejem 100 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak baby z olejem 100 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak baby z olejem 100 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak baby z olejem 100 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				
		Wartość energetyczna: 2219.33 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2128.51 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2069.97 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 276.91 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2137.92 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 35 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos meksykański z fasolą 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami . 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka wiosenna () b/c 100 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka wiosenna () b/c 100 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka wiosenna - diety 100 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
			Wartość energetyczna: 2529.81 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 384.59 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2527.77 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 389.97 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2020.15 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 39.19 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2397.01 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-07-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEŻ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2116.04 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2051.61 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2048.87 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 41.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 330.68 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1830.22 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 241.43 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 1971.53 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 309.96 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 7.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka z jabłkami 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka z jabłkami 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka z jabłkami 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Owsianka z jabłkami 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku z kielbasą Śląską 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2579.74 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 463.21 g; W tym cukry: 129.48 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2534.34 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 422.39 g; W tym cukry: 128.93 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2571.01 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 422.26 g; W tym cukry: 128.85 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2005.30 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 286.43 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2463.90 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 402.67 g; W tym cukry: 109.60 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-07-12 piątek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Banan 1szt. 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Arbuz 150 g
	<b>Obiad</b>	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	<b>PN</b>	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2306.94 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 361.16 g; W tym cukry: 118.83 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2393.28 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 375.29 g; W tym cukry: 119.16 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2515.95 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 396.96 g; W tym cukry: 134.67 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 1935.44 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2274.72 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 111.25 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 6.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>SEL.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2517.76 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2020.65 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2057.24 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 307.57 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1738.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 244.83 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1947.93 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 284.81 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostłonce niejadalnej 30 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostłonce niejadalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostłonce niejadalnej 30 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostłonce niejadalnej 30 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2518.37 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2414.38 kcal; Białko ogółem: 139.08 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2450.96 kcal; Białko ogółem: 139.08 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2217.35 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 255.31 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2355.56 kcal; Białko ogółem: 130.63 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 7.90 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GÓR.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z pomidora i rukoli 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÓR.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i rukoli 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÓR.</b> )		Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z pomidora i rukoli 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÓR.</b> )		Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z pomidora i rukoli 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÓR.</b> )
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2001.55 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 98.67 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1933.00 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 39.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 5.27 g;		Wartość energetyczna: 2323.79 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sól: 8.46 g;		Wartość energetyczna: 1815.04 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 40.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 296.78 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 6.63 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w oleju 30 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w oleju 30 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2274.59 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2124.68 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2123.87 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2215.23 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 305.35 g; W tym cukry: 50.31 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2053.82 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g	Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (.). 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy (.) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (.) 220 g Sałata zielona z kefirem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (.). 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy (.) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (.) 220 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (.). 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy (.) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (.) 220 g Sałata zielona z kefirem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (.). 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy (.) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (.) 220 g Sałata zielona z kefirem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (.). 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy (.) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (.) 220 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
		Wartość energetyczna: 2439.68 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2386.81 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2386.69 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2143.34 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 266.03 g; W tym cukry: 44.00 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2245.05 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 20 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2342.81 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2324.01 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 371.59 g; W tym cukry: 100.84 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2182.39 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1770.53 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 250.27 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2076.84 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 8.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Nektarynka 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Nektarynka 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Nektarynka 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Nektarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Nektarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Dżem 50 g
	Obiad	Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna b/c () 100 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2514.01 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 380.95 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2659.67 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 405.68 g; W tym cukry: 104.96 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2569.62 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 397.32 g; W tym cukry: 118.33 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2111.50 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 278.09 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2420.65 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 358.15 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostłonce niejadalnej) 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) kasza pęczak/sypko 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) kasza pęczak/sypko 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) kasza pęczak/sypko 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) kasza pęczak/sypko 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2304.74 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2274.56 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2273.91 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2183.32 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g; W tym cukry: 36.98 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2164.20 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 8.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-07-21 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g	Kasza manna na ml z kakao 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Sałata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	<b>PN</b>	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )		Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2450.49 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2272.29 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2231.44 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1802.27 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 251.21 g; W tym cukry: 34.12 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2204.69 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 7.07 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,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU 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,