

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g	Pomidor 90 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2489.43 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 428.50 g; W tym cukry: 168.82 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2392.28 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 38.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 438.38 g; W tym cukry: 171.41 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2199.31 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2254.04 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 405.83 g; W tym cukry: 144.10 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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			
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	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 extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	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 extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )		
		Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
			Kolacja	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) Sałatka wiosenna () 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety 100 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 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> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka wiosenna () 100 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety 100 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
				PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
					Wartość energetyczna: 2103.47 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2141.70 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 122.78 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2257.62 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; W tym cukry: 114.64 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1867.91 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 248.21 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.67 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 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> ) Ser topiony 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Roszponka 10 g Rzodkiewka 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 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> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza gryczana 220 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 220 g Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 220 g Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 220 g Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	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 Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</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 Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 90 g	Pomidor 90 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2523.32 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 373.86 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2294.93 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 363.73 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2293.47 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 363.39 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2113.13 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2250.83 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-04 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g
	<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	<b>Kolacja</b>	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Sałata zielona 10 g	Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Sałata zielona 10 g	Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Sałata zielona 10 g
	<b>PN</b>	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2238.39 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2210.43 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 347.49 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2254.46 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 362.47 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1931.36 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; W tym cukry: 29.56 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2145.03 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-05 piątek	Śniadanie	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 extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty młodej 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rukola 35 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 Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rukola 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g	
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2419.68 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2447.19 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; W tym cukry: 108.10 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2429.19 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2146.17 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2326.32 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 306.58 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynekami i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) 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 extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kiel droбно rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 90 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 10 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynekami i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</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> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynekami i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 220 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	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 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	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 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Kanapka z serem żółtym ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Kanapka z serem żółtym ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z serem żółtym ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2367.98 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2142.85 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 376.46 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2142.11 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1960.48 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2096.26 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 359.32 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Kalarepa 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> ) Kasza manna na ml z kakao 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 Kalarepa 90 g	Kasza manna na ml z kakao 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalarepa 90 g	
	Obiad	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Banan 1szt. 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2620.07 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2434.16 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 94.90 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2339.31 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1944.00 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 250.49 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2293.30 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 7.99 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,