

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-02, poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna + 80 g (SEL) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna + 80 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna + 80 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Leczo warzywno-śmietanowe z tofu + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sos pomidorowy + 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (MLE, GOR, SO2) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (GOR) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (GOR) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ)	Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (MLE, GOR, SO2) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (GOR) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ)	Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (MLE, GOR, SO2) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (GOR) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2036.38 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 315.76 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2092.30 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2006.34 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 237.88 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 1998.00 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 11.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoławkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy wegański dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2494.34 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 369.64 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2377.17 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 368.70 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 5.25 g;		Wartość energetyczna: 2332.58 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2227.41 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-04 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	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 JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 JECZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2558.98 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 15.11 g;	Wartość energetyczna: 2570.63 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 89.14 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2570.51 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2113.85 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 253.14 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 14.08 g;	Wartość energetyczna: 2420.87 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 11.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 300 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2105.69 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g; W tym cukry: 110.43 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2200.18 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 110.96 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2067.20 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 1698.73 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 238.09 g; W tym cukry: 36.70 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2057.38 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 9.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zolałkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Dżem 50 g	
	Obiad	Krem z kalafiora* 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chili + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora* 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Krem z kalafiora* 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chili + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 40 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ. JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ. JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2492.70 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 368.83 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2546.81 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; W tym cukry: 102.30 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2418.91 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 375.90 g; W tym cukry: 118.22 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2039.92 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 251.14 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2393.36 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoiądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Platki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Platki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (SOJ.)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 110 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 110 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 110 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 110 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 110 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2361.03 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2302.98 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 1946.01 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 265.29 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2153.22 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 10.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek makowy + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Papryka świeża 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko + 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Papryka świeża 90 g	Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko + 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 90 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 90 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 90 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 90 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2592.16 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2357.99 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; W tym cukry: 91.85 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2257.84 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1861.76 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 254.06 g; W tym cukry: 40.58 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 7.87 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,