

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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	
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 10 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL.) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL.) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 10 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL.) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL.) Pomidor 90 g	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 110 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 110 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 35 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 z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2127.26 kcal; Białko ogółem: 67.89 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2188.36 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 41.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2228.45 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 373.45 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 1885.38 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 262.99 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2028.28 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 12.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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	
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kopytka dyniowe + 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wołowy + 110 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (SOJ, SEL.) Kopytka dyniowe + 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wołowy dieta + 110 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (SOJ, SEL.) Kopytka dyniowe + 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wołowy + 110 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (SOJ, SEL.) Kopytka dyniowe + 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wołowy + 110 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (SOJ, SEL.) Kopytka dyniowe + 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wołowy + 110 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 100 g Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 100 g Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	
	PN		Banan 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
			Wartość energetyczna: 2481.24 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 112.88 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 2345.16 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 384.91 g; W tym cukry: 126.65 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2343.78 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 384.59 g; W tym cukry: 126.43 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 1919.20 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 263.77 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2280.62 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 13.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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	
2024-12-11 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pieczona owsianka jabłkowa + 250 g (JAJ, MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pieczona owsianka brownie z malinami + 250 g (SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pieczona owsianka brownie z malinami + 250 g (SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pieczona owsianka jabłkowa + 250 g (JAJ, MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Salsa pomidorowa + 100 g Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Salsa pomidorowa + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Salsa pomidorowa + 100 g Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Salsa pomidorowa + 100 g Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Salsa pomidorowa + 100 g Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)
	Kolacja	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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek truskawkowy + 40 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.)	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.)	
		Wartość energetyczna: 3134.18 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 115.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 426.08 g; W tym cukry: 101.57 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 3058.59 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 103.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 424.78 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 3057.83 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 103.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 424.60 g; W tym cukry: 109.93 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 1984.91 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 272.96 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2967.74 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 106.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 404.70 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 12.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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	
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Gołąbki wieprzowe z pomidorami + 250 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Kolacja	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2196.96 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 301.81 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 16.25 g;	Wartość energetyczna: 2147.81 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 357.63 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2146.43 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2052.60 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 259.50 g; W tym cukry: 52.79 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2082.27 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; W tym cukry: 60.76 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 13.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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	
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 40 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 40 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 60 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 80 g (RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.)	Zupa krem z dyni + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.)		Zupa krem z dyni + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 80 g (RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.)	
	Kolacja	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 Sałatka brokułowa z papryką, sosem jogurtowym i jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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 z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2452.28 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; W tym cukry: 100.90 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2822.27 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 111.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2414.31 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 357.60 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2459.55 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 110.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 280.05 g; W tym cukry: 54.70 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2645.27 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 108.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 11.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Hummus + 30 g (SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Dżem 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Hummus + 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Hummus + 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy węgierski + 110 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Gulasz wieprzowy węgierski + 110 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2195.69 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 353.25 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2098.43 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; W tym cukry: 102.09 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2097.77 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1808.91 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 264.34 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2065.23 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 11.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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	
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 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.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, 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 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 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.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka pieczone + 210 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka gotowane + 210 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka gotowane + 210 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dyńia z miodem i cynamonem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka gotowane + 210 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka gotowane + 210 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2658.29 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 362.56 g; W tym cukry: 97.64 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2540.79 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 359.61 g; W tym cukry: 92.07 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2578.61 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2217.33 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 257.87 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2419.29 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 10.86 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,