

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>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>) Salatka a'la caprese dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</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>) Salatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka a'la caprese dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Prażone jabłka + 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Prażone jabłka + 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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 40 g (<u>MLE,</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB,</u> <u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB,</u> <u>SOJ, SEL,</u>) Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB,</u> <u>SOJ, SEL,</u>) Mix салат 10 g	Ogórek kiszony 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 40 g (<u>MLE,</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB,</u> <u>SOJ,</u>) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 90 g Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (<u>MLE,</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB,</u> <u>SOJ,</u>) Mix салат 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2299.85 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 117.20 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2249.71 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 379.51 g; W tym cukry: 122.03 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2248.33 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 379.19 g; W tym cukry: 121.82 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1887.59 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 264.11 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2106.26 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 11.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-17 wtorek	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.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	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.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Kotlet z kurczaka panierowany + 90 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką dieta + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 90 g (MLE.) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką dieta + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 90 g (MLE.) Sos śmietanowy wegański dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 90 g (MLE.) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej i czerwonej+ 200 g (JAJ, GOR.) 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek różany + 60 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 60 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2293.05 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2508.92 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2381.78 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; W tym cukry: 97.04 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2114.56 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2400.50 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 13.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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				
2024-12-18 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany z natką pietruszki + 40 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)			
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy + 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
			Kolacja	Pomidor 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Pomidor 90 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>)	Pomidor 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>)	
				PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
					Wartość energetyczna: 2503.41 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 369.61 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 11.28 g;		Wartość energetyczna: 2548.99 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 374.06 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 9.21 g;		Wartość energetyczna: 2548.15 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 9.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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 tuszczowych	
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (<u>SEL,</u>) Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, 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/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (<u>SEL,</u>) Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 90 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Sałata zielona 10 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 Ogórek kiszony 90 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	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: 2211.31 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 375.86 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2230.23 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2224.47 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 380.79 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1718.21 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 238.59 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2117.95 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 10.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-20 piątek	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>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</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>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Łosoś pieczony z przyprawami + 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Łosoś pieczony z przyprawami + 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Łosoś pieczony z przyprawami + 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Łosoś pieczony z przyprawami + 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Łosoś pieczony z przyprawami + 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 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>) Salatka warzywna z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 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 Salatka warzywna z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 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 Salatka warzywna z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka warzywna z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 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 Salatka warzywna z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2446.14 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 15.66 g;	Wartość energetyczna: 2461.14 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 376.98 g; W tym cukry: 122.33 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2460.41 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 376.81 g; W tym cukry: 122.21 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2169.46 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 280.77 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 14.32 g;	Wartość energetyczna: 2278.04 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 15.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) 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,) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (MLE, GOR, SO2,) Musztarda 10 g (GOR,) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW,) 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,) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW,) 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,) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	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,) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (MLE, GOR, SO2,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW,) 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,) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (MLE, GOR, SO2,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g (MLE,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 110 g (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g (MLE,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g (MLE,) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2407.83 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 396.95 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2324.82 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 405.91 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2323.33 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 405.57 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1902.76 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2221.71 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 7.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Ogórek kiszony 80 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>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 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 Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 90 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kalańior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 90 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 90 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 90 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Ciasto marchewkowe dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto marchewkowe dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2562.63 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 107.30 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2573.59 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; W tym cukry: 114.43 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2439.33 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1863.71 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 257.44 g; W tym cukry: 40.45 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2342.34 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 8.04 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,