

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 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
2024-11-25 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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.) 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 Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (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.) 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.)	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.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (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.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.)
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron penne 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 g (MLE.)	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g (MLE.)	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron penne 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 g (MLE.)	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron penne 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Twarożek + 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	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 Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	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 Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2178.94 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2101.91 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 15.49 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1927.18 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 241.79 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2104.98 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 296.06 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 11.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 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
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku/p 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>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 110 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 110 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 110 g Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała 100 g Galaretkę z udźca kurczaka z cytryną + 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 Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Galaretkę drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g	Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała 100 g Galaretkę drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g	Serek Almette mini 30g 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 Pomidor 100 g Galaretkę drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2408.01 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2292.30 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 366.21 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1718.94 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 242.00 g; W tym cukry: 37.47 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2151.71 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 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
2024-11-27 środa	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) Sałata zielona 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	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) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dżem 50 g Pomidor 80 g	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) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Hummus paprykowy + 50 g (SEZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Marchew mini z groszkiem i sezamem + 200 g (SEZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z selera + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z selera + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Marchew mini z groszkiem i sezamem + 200 g (SEZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Domowy paprykarz szczeciński + 50 g (RYB, SOJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Warzywa po grecku + 80 g (SEL)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 30 g (RYB, SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Warzywa po grecku + 80 g (SEL)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 50 g (RYB, SOJ) Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Warzywa po grecku + 80 g (SEL)	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 Domowy paprykarz szczeciński + 50 g (RYB, SOJ) Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Warzywa po grecku + 80 g (SEL)	
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)					
	Wartość energetyczna: 2168.32 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 88.32 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2171.58 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 361.09 g; W tym cukry: 96.15 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2170.93 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1940.60 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 259.80 g; W tym cukry: 40.97 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2063.01 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 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	
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadłnej 40 g Serowy omelet z gruszką + 100 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadłnej 40 g Serowy omelet z gruszką + 100 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadłnej 40 g Serowy omelet z gruszką + 100 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadłnej 40 g Serowy omelet z gruszką + 100 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadłnej 40 g Serowy omelet z gruszką + 100 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bigos + 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 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.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja- diety () 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2587.98 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 459.30 g; W tym cukry: 120.64 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2508.51 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 420.23 g; W tym cukry: 124.73 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2545.17 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 420.10 g; W tym cukry: 124.64 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1939.53 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 45.77 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2430.07 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 399.95 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 8.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 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
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	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.) Twarożek różany + 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.)	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.)	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.)	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2328.93 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 361.16 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2368.97 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 371.28 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2405.64 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 371.15 g; W tym cukry: 115.36 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1998.12 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 263.00 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2263.91 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 105.09 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 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	
2024-11-30 sobota	Śniadanie	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 "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g (SEL.) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 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% 5 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Woda źródłana n/g 0,5 l 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (SOJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	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.) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (SOJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy węgierski + 110 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy węgierski + 110 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy węgierski + 110 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy węgierski + 110 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 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.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 35 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 35 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2566.88 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2096.70 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2133.29 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1733.96 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 251.07 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1995.98 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwa 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	
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 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>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt 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	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2469.43 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 97.75 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2371.83 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 99.47 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2408.42 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2023.30 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 274.14 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2287.87 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 344.36 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 9.85 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,