

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRR- MEGR Podstawowa	CHRR- MEGR Łatwo strawna	CHRR- MEGR Niskotłuszczowa	CHRR- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRR- MEGR Bogatobiałkowa	CHRR- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	II ŚN				Mandarynka 150 g	Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )	Mandarynka 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany * 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	PD				Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <u>SOJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <u>SOJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <u>SOJ</u> )	
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2073.28 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 292.11 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2052.21 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 15.63 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1900.61 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1720.84 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 224.08 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2293.84 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2168.71 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 5.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- MEGR Podstawowa	CHZR- MEGR Łatwo strawna	CHZR- MEGR Niskotłuszczowa	CHZR- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHZR- MEGR Bogatobiałkowa	CHZR- MEGR Dieta matki karmiącej
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU,PSZ</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU,PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	II ŚN				Mandarynka 1 szt	Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )	Mandarynka 1 szt
	Obiad	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU,PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU,PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU,PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU,PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU,PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	PD					Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU,PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> )			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU,PSZ, MLE, SEZ</b> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU,PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> )	
		Wartość energetyczna: 2512.94 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 107.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 288.05 g; W tym cukry: 54.10 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2372.50 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; W tym cukry: 58.52 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2180.00 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 302.78 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2087.31 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 267.85 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2521.86 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2437.49 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 298.37 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 7.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRR- MEGR Podstawowa	CHRR- MEGR Łatwo strawna	CHRR- MEGR Niskotłuszczowa	CHRR- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRR- MEGR Bogatobiałkowa	CHRR- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-02-21 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
		II ŚN			Jabłko 150 g	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)	Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana () 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2105.01 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2088.03 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1941.23 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2042.07 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 267.96 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2521.21 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 330.87 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2410.52 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; W tym cukry: 93.01 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
		II ŚN			Gruszka 150 g	Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )	Gruszka 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ZYT</u> ) Fasolka po bretońsku 400 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( <u>SEL</u> ) 400 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( <u>SEL</u> ) 400 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ZYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( <u>SEL</u> ) 400 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( <u>SEL</u> ) 400 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2540.06 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 382.42 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2387.87 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2313.07 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2029.91 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2719.74 kcal; Białko ogółem: 128.72 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 370.52 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2468.87 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 6.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHZR- MEGR Podstawowa	CHZR- MEGR Łatwo strawna	CHZR- MEGR Niskotłuszczowa	CHZR- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHZR- MEGR Bogatobiałkowa	CHZR- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Dżem 20 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g
		II ŚN			Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 80 g	Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g	
2024-02-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
2024-02-23 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Pasta z białek z natką pietruszki 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 50 g
		PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2277.45 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2190.92 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2071.48 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1813.52 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 224.00 g; W tym cukry: 34.87 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2396.14 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2209.81 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb Graham 40 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor 50 g Tofu 20 g <b>(SOJ.)</b> Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 20 g <b>(SOJ.)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Tofu 20 g <b>(SOJ.)</b> Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb Graham 90 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Tofu 20 g <b>(SOJ.)</b> Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 20 g <b>(SOJ.)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb Graham 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Tofu 20 g <b>(SOJ.)</b> Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b>						
	Obiad	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml <b>(MLE, SEL.)</b> Gulasz wieprzowy 180 g <b>(GLU PSZ.)</b> Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml <b>(MLE, SEL.)</b> Gulasz wieprzowy- dieta 180 g <b>(GLU PSZ.)</b> Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml <b>(MLE, SEL.)</b> Gulasz wieprzowy- dieta 180 g <b>(GLU PSZ.)</b> Ziemniaki ( ) 200 g Marchew gotowana ( ) 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml <b>(MLE, SEL.)</b> Gulasz wieprzowy 180 g <b>(GLU PSZ.)</b> Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml <b>(MLE, SEL.)</b> Gulasz wieprzowy- dieta 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml <b>(MLE, SEL.)</b> Gulasz wieprzowy- dieta 180 g <b>(GLU PSZ.)</b> Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml <b>(MLE.)</b>	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml <b>(MLE.)</b>	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml <b>(MLE.)</b>
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb Graham 40 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Paszтет z soczewicy ( ) 70 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 20 g <b>(MLE.)</b> Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g <b>(MLE.)</b>	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g <b>(MLE.)</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Paszтет z soczewicy ( ) 70 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g <b>(MLE.)</b>	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g <b>(MLE.)</b> Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g <b>(MLE.)</b> Pomidor 50 g	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2393.85 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 88.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2126.27 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; W tym cukry: 48.48 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1993.82 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 294.20 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2310.28 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 303.95 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2484.94 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2330.40 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 6.91 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHHZ- MEGR Podstawowa	CHHZ- MEGR Łatwo strawna	CHHZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHHZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHHZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHHZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-02-25 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Papryka świeża 50 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Papryka świeża 50 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	<b>II ŚN</b>			Mandarynka 150 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Mandarynka 150 g	
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	<b>PD</b>			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )
	<b>PN</b>	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )	
	Wartość energetyczna: 2468.52 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 103.90 g; Kw. tł. nasy.: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2442.19 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2340.89 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 280.44 g; W tym cukry: 43.47 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2376.67 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 266.66 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2620.75 kcal; Białko ogółem: 150.74 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 13.97 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2645.90 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 104.37 g; Kw. tł. nasy.: 46.94 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 318.21 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1990.14 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; W tym cukry: 92.76 g; Błonnik pok.: 15.11 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 1906.90 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 15.11 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2053.04 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2238.42 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 108.03 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2032.38 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 5.06 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHZR- MEGR Podstawowa	CHZR- MEGR Łatwo strawna	CHZR- MEGR Niskotłuszczowa	CHZR- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHZR- MEGR Bogatobiałkowa	CHZR- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE,</u> )
		II ŚN			Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana () 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana () 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Pomidor 50 g
		PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g		Pieczucho chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u> )	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2373.80 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2351.13 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2225.31 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2269.31 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2753.08 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2619.47 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 6.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHZR- MEGR Podstawowa	CHZR- MEGR Łatwo strawna	CHZR- MEGR Niskotłuszczowa	CHZR- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHZR- MEGR Bogatobiałkowa	CHZR- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-02-28 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	II ŚN			Gruszka 150 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )	Gruszka 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Dyńia z wody 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek z natką pietruszki 20 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 80 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )
	PN		Chaika 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Chaika 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chaika 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
		Wartość energetyczna: 2290.62 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2327.94 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2159.85 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1911.60 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 257.13 g; W tym cukry: 35.87 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2574.35 kcal; Białko ogółem: 140.65 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2352.77 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 5.93 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHHZ- MEGR Podstawowa	CHHZ- MEGR Łatwo strawna	CHHZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHHZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHHZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHHZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (SOJ.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	
	Koleja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)					
	Wartość energetyczna: 2218.00 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 303.88 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2317.41 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2242.61 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2162.69 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 266.91 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2609.38 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2658.85 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 371.58 g; W tym cukry: 113.57 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 6.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-01 piątek	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g Dżem 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Dżem 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g Dżem 20 g
	<b>II ŚN</b>			Mandarynka 1 szt	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )	Mandarynka 1 szt	
	<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 120 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	<b>PD</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
	<b>Kolaża</b>	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Papryka konserwowa 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g
	<b>PN</b>	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	
	Wartość energetyczna: 2317.91 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 64.68 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2136.80 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2010.63 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 72.99 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1774.14 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 232.87 g; W tym cukry: 28.04 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2353.51 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2193.92 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 6.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g
	II ŚN				Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2209.86 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2099.47 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2237.04 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2053.81 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 291.80 g; W tym cukry: 37.32 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2303.84 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 76.05 g;	Wartość energetyczna: 2330.84 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Mix sałat 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Mix sałat 20 g
	II ŚN			Gruszka 150 g	Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )	Gruszka 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kapusta zasmażana ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 50 g
	PN	Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2408.05 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2202.82 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; W tym cukry: 49.28 g; Błonnik pok.: 14.08 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2089.95 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 14.05 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2253.03 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; Węglowodany ogółem: 280.74 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2577.37 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 14.16 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2465.91 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 6.66 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,  
SO2 - 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.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,