

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-18 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> ) Pyszdra 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pyszdra 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> ) Pyszdra 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> ) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzonka 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> ) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzonka 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> ) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzonka 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
2024-03-18 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g ( <u>MLE.</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	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 czosnkiem. * 100 g ( <u>MLE.</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 pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
		PD			Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
2024-03-18 poniedziałek	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> ) 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 Bułka 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: 2083.98 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.82 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: 1918.61 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1731.53 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 221.58 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 5.63 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: 2169.01 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 290.09 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 5.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej		
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLUŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
		II ŚN			Pomarańcza 250g 1 szt	Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )	Pomarańcza 250g 1 szt	
		Obiad	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>GLUPSZ, GLUŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 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> ) Galaretki drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 20 g
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2531,81 kcal; Białko ogółem: 105,63 g; Tłuszcz: 107,27 g; Kw. tł. nasy.: 38,15 g; Węglowodany ogółem: 292,49 g; W tym cukry: 55,02 g; Błonnik pok.: 30,20 g; Sól: 8,61 g;	Wartość energetyczna: 2391,37 kcal; Białko ogółem: 112,35 g; Tłuszcz: 85,21 g; Kw. tł. nasy.: 32,49 g; Węglowodany ogółem: 298,83 g; W tym cukry: 59,44 g; Błonnik pok.: 27,06 g; Sól: 6,56 g;	Wartość energetyczna: 2198,86 kcal; Białko ogółem: 107,17 g; Tłuszcz: 62,78 g; Kw. tł. nasy.: 24,64 g; Węglowodany ogółem: 307,22 g; W tym cukry: 68,41 g; Błonnik pok.: 26,10 g; Sól: 6,24 g;	Wartość energetyczna: 2178,67 kcal; Białko ogółem: 109,60 g; Tłuszcz: 71,26 g; Kw. tł. nasy.: 28,24 g; Węglowodany ogółem: 289,34 g; W tym cukry: 53,24 g; Błonnik pok.: 32,69 g; Sól: 5,90 g;	Wartość energetyczna: 2540,72 kcal; Białko ogółem: 130,69 g; Tłuszcz: 89,53 g; Kw. tł. nasy.: 33,91 g; Węglowodany ogółem: 310,14 g; W tym cukry: 67,81 g; Błonnik pok.: 27,02 g; Sól: 7,75 g;	Wartość energetyczna: 2528,85 kcal; Białko ogółem: 122,78 g; Tłuszcz: 88,67 g; Kw. tł. nasy.: 33,68 g; Węglowodany ogółem: 319,86 g; W tym cukry: 86,93 g; Błonnik pok.: 37,70 g; Sól: 7,20 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g
		II ŚN			Jabłko 150 g	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana () 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 150 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 150 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2117,29 kcal; Białko ogółem: 81,77 g; Tłuszcz: 73,59 g; Kw. tł. nasy.: 26,40 g; Węglowodany ogółem: 291,52 g; W tym cukry: 50,67 g; Błonnik pok.: 25,45 g; Sól: 8,03 g;	Wartość energetyczna: 2088,36 kcal; Białko ogółem: 85,16 g; Tłuszcz: 68,37 g; Kw. tł. nasy.: 29,55 g; Węglowodany ogółem: 291,37 g; W tym cukry: 52,36 g; Błonnik pok.: 21,37 g; Sól: 6,07 g;	Wartość energetyczna: 1968,06 kcal; Białko ogółem: 87,99 g; Tłuszcz: 53,02 g; Kw. tł. nasy.: 23,68 g; Węglowodany ogółem: 292,85 g; W tym cukry: 53,90 g; Błonnik pok.: 21,37 g; Sól: 5,91 g;	Wartość energetyczna: 2054,35 kcal; Białko ogółem: 89,69 g; Tłuszcz: 75,36 g; Kw. tł. nasy.: 31,88 g; Węglowodany ogółem: 269,41 g; W tym cukry: 46,09 g; Błonnik pok.: 31,83 g; Sól: 8,20 g;	Wartość energetyczna: 2521,54 kcal; Białko ogółem: 118,88 g; Tłuszcz: 83,68 g; Kw. tł. nasy.: 34,86 g; Węglowodany ogółem: 330,93 g; W tym cukry: 79,33 g; Błonnik pok.: 21,54 g; Sól: 7,74 g;	Wartość energetyczna: 2422,80 kcal; Białko ogółem: 103,16 g; Tłuszcz: 82,10 g; Kw. tł. nasy.: 33,31 g; Węglowodany ogółem: 330,68 g; W tym cukry: 92,59 g; Błonnik pok.: 32,38 g; Sól: 6,74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskołuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostłonce niejadalnej 20 g
		II ŚN			Gruszka 150 g	Ser żółty 50 g (MLE.)	Gruszka 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Dynia duszona z olejem* 150 g (GLUPSZ.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Dynia duszona z olejem* 150 g (GLUPSZ.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLUPSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Dynia duszona z olejem* 150 g (GLUPSZ.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Dynia duszona z olejem* 150 g (GLUPSZ.)	
		PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2528.06 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2375.87 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2301.07 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.97 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: 2707.74 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 86.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2456.87 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-22, 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Mix sałat 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 sałat 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 Mix sałat 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 pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Mix sałat 20 g
		II ŚN	Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g				
2024-03-22, 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 gotowane () 200 g Sałatka 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 gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryzowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 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 gotowane () 200 g Sałatka 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 gotowane () 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 gotowane () 200 g Sałatka 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> )				
2024-03-22, 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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 wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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 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> ) Sałata 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: 1762.96 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 224.00 g; W tym cukry: 34.87 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.97 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej		
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w ostrońce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 50 g Sałata 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	
							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 koperkiem gotowane () 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>GLUPSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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>GLUPSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 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 koperkiem gotowane () 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>GLUPSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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>GLUPSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
						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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 80 g Sałata 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
			Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
PN	Wartość energetyczna: 2394,18 kcal; Białko ogółem: 93,39 g; Tłuszcz: 88,20 g; Kw. tł. nasy.: 32,04 g; Węglowodany ogółem: 317,61 g; W tym cukry: 47,89 g; Błonnik pok.: 32,21 g; Sól: 7,82 g;	Wartość energetyczna: 2126,60 kcal; Białko ogółem: 99,51 g; Tłuszcz: 65,12 g; Kw. tł. nasy.: 27,56 g; Węglowodany ogółem: 294,36 g; W tym cukry: 48,49 g; Błonnik pok.: 23,96 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: 2197,21 kcal; Białko ogółem: 104,04 g; Tłuszcz: 79,24 g; Kw. tł. nasy.: 31,18 g; Węglowodany ogółem: 280,16 g; W tym cukry: 46,62 g; Błonnik pok.: 32,91 g; Sól: 6,94 g;	Wartość energetyczna: 2485,27 kcal; Białko ogółem: 128,15 g; Tłuszcz: 75,89 g; Kw. tł. nasy.: 32,64 g; Węglowodany ogółem: 331,05 g; W tym cukry: 73,84 g; Błonnik pok.: 24,03 g; Sól: 7,75 g;	Wartość energetyczna: 2330,73 kcal; Białko ogółem: 111,97 g; Tłuszcz: 71,92 g; Kw. tł. nasy.: 31,86 g; Węglowodany ogółem: 320,74 g; W tym cukry: 78,86 g; Błonnik pok.: 30,86 g; Sól: 6,91 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLUŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLUPSZ.</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 ostonce niejadalnej 20 g Papryka świeża 50 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</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 ostonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</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 ostonce niejadalnej 20 g	Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLUPSZ.</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 ostonce niejadalnej 20 g Papryka świeża 50 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</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 ostonce niejadalnej 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</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 ostonce niejadalnej 20 g
	II ŚN			Mandarynka 150 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Mandarynka 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLUŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 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>GLUPSZ.</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> )
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-25 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>GLUPSZ, 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 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	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 (g) 150 g	Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Kiwi (g) 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryz 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> ) Ryz 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 gotowane () 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> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 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> ) Ryz 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> ) Ryz 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</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- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1999.19 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1979.14 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 96.76 g; Błonnik pok.: 13.71 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 1895.90 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 38.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; W tym cukry: 97.34 g; Błonnik pok.: 13.71 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2099.24 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; W tym cukry: 44.77 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2325.52 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 331.22 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 13.72 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2067.58 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 116.68 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 5.04 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-26 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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. 50g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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. 50g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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. 80g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</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 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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			Pieczywo chrupkie Fit Rölls 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 20 g	
	II ŚN				Gruszka 150 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Gruszka 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 150 g (GLUPSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 150 g (GLUPSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	PD				Maślanka 150 ml (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek z natką pietruszki 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 80 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2297.82 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2335.14 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2167.05 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 6.09 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: 2581.55 kcal; Białko ogółem: 140.69 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2359.97 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.02 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej		
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) 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			Jabłko 150 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jabłko 150 g	
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 300 g (GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
			PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 60 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 60 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 60 g (GLUPSZ, 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: 2134,89 kcal; Białko ogółem: 91,27 g; Tłuszcz: 82,97 g; Kw. tł. nasy.: 31,19 g; Węglowodany ogółem: 268,13 g; W tym cukry: 51,89 g; Błonnik pok.: 38,90 g; Sól: 6,59 g;	Wartość energetyczna: 2498,03 kcal; Białko ogółem: 117,88 g; Tłuszcz: 87,10 g; Kw. tł. nasy.: 34,80 g; Węglowodany ogółem: 318,15 g; W tym cukry: 70,10 g; Błonnik pok.: 20,49 g; Sól: 7,73 g;	Wartość energetyczna: 2479,45 kcal; Białko ogółem: 103,45 g; Tłuszcz: 88,57 g; Kw. tł. nasy.: 34,28 g; Węglowodany ogółem: 330,19 g; W tym cukry: 87,30 g; Błonnik pok.: 41,02 g; Sól: 6,25 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Dżem 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 20 g ( <u>SEZ.</u> ) Mandarynka 150 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Dżem 20 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej 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 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 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 jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> )	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2392,74 kcal; Białko ogółem: 89,22 g; Tłuszcz: 85,04 g; Kw. tł. nasy.: 33,79 g; Węglowodany ogółem: 326,43 g; W tym cukry: 65,77 g; Błonnik pok.: 23,41 g; Sól: 7,43 g;	Wartość energetyczna: 2176,41 kcal; Białko ogółem: 92,45 g; Tłuszcz: 59,96 g; Kw. tł. nasy.: 24,07 g; Węglowodany ogółem: 325,19 g; W tym cukry: 71,88 g; Błonnik pok.: 20,29 g; Sól: 5,15 g;	Wartość energetyczna: 2013,08 kcal; Białko ogółem: 93,91 g; Tłuszcz: 47,77 g; Kw. tł. nasy.: 18,32 g; Węglowodany ogółem: 310,65 g; W tym cukry: 72,10 g; Błonnik pok.: 21,89 g; Sól: 4,60 g;	Wartość energetyczna: 1921,96 kcal; Białko ogółem: 86,55 g; Tłuszcz: 70,41 g; Kw. tł. nasy.: 33,10 g; Węglowodany ogółem: 245,08 g; W tym cukry: 57,39 g; Błonnik pok.: 27,02 g; Sól: 6,24 g;	Wartość energetyczna: 2576,86 kcal; Białko ogółem: 130,16 g; Tłuszcz: 67,41 g; Kw. tł. nasy.: 23,02 g; Węglowodany ogółem: 371,67 g; W tym cukry: 102,23 g; Błonnik pok.: 20,94 g; Sól: 5,74 g;	Wartość energetyczna: 2374,80 kcal; Białko ogółem: 100,19 g; Tłuszcz: 74,73 g; Kw. tł. nasy.: 35,95 g; Węglowodany ogółem: 335,97 g; W tym cukry: 92,58 g; Błonnik pok.: 24,75 g; Sól: 6,90 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej
2024-03-30 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Miód 20 g Sałata 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Miód 20 g Sałata 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Miód 20 g Sałata 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Miód 20 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )					
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 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 makreli wędzonej z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> )
	PN	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 g ( <u>MLE.</u> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 g ( <u>MLE.</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Pieczywo chrupkie Fit Rölls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 g ( <u>MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2170.71 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2142.45 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2280.02 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 365.40 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2172.32 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 280.84 g; W tym cukry: 34.66 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2364.55 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2480.24 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 9.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Mix sałat 20 g
		II ŚN	Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )				
2024-03-31 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Babka piaskowa 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Babka piaskowa 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Babka piaskowa 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Żurek z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Żurek z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Babka piaskowa 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )
		PD	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )				
2024-03-31 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Papryka świeża 50 g
		PN	Banan 150 g		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2540,41 kcal; Białko ogółem: 88,15 g; Tłuszcz: 91,77 g; Kw. tł. nasy.: 31,02 g; Węglowodany ogółem: 353,27 g; W tym cukry: 98,87 g; Błonnik pok.: 32,93 g; Sól: 6,77 g;	Wartość energetyczna: 2263,30 kcal; Białko ogółem: 95,79 g; Tłuszcz: 62,74 g; Kw. tł. nasy.: 29,05 g; Węglowodany ogółem: 336,11 g; W tym cukry: 90,21 g; Błonnik pok.: 20,70 g; Sól: 4,87 g;	Wartość energetyczna: 2186,83 kcal; Białko ogółem: 103,15 g; Tłuszcz: 50,01 g; Kw. tł. nasy.: 21,18 g; Węglowodany ogółem: 337,45 g; W tym cukry: 90,14 g; Błonnik pok.: 20,67 g; Sól: 5,32 g;	Wartość energetyczna: 2225,59 kcal; Białko ogółem: 117,68 g; Tłuszcz: 73,46 g; Kw. tł. nasy.: 39,44 g; Węglowodany ogółem: 286,92 g; W tym cukry: 45,75 g; Błonnik pok.: 30,83 g; Sól: 7,59 g;	Wartość energetyczna: 2642,86 kcal; Białko ogółem: 134,06 g; Tłuszcz: 83,35 g; Kw. tł. nasy.: 40,65 g; Węglowodany ogółem: 346,80 g; W tym cukry: 99,25 g; Błonnik pok.: 20,70 g; Sól: 7,32 g;	Wartość energetyczna: 2643,62 kcal; Białko ogółem: 110,93 g; Tłuszcz: 96,52 g; Kw. tł. nasy.: 40,54 g; Węglowodany ogółem: 343,94 g; W tym cukry: 99,00 g; Błonnik pok.: 31,32 g; Sól: 7,24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g
	II ŚN	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )				
Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Kiwi (g) 150 g Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 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 twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2650.89 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 106.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2574.58 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 91.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2466.50 kcal; Białko ogółem: 134.41 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 308.83 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2278.10 kcal; Białko ogółem: 132.85 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 229.85 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2780.47 kcal; Białko ogółem: 159.94 g; Tłuszcz: 99.30 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2763.28 kcal; Białko ogółem: 147.27 g; Tłuszcz: 112.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-02 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR 6 z ograni. łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLUŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
		II ŚN	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )				
2024-04-02 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )				Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )
2024-04-02 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLUŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
		PN	Banan 150 g			Kiwi (g) 150 g	Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2054.27 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 297.49 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2112.20 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2085.95 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1844.27 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 242.25 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2345.95 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 330.46 g; W tym cukry: 89.36 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2228.31 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 6.49 g;	



## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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