

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-04, poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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 Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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 Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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 Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 70 g 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 Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g 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	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 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> )
	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> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, 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 i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, 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 i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, 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>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, 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 Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE.</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: 2137.16 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2252.39 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 330.60 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2105.15 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; W tym cukry: 92.00 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1938.31 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 247.15 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2500.66 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2312.69 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 327.48 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 8.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-05 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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 Twaróg półtłusty 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>GLU PSZ.</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 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 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 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g
		II ŚN			Jabłko 150 g	Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 150 g
2024-03-05 wtorek	Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynamis z wody z ziołami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynamis z wody z ziołami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynamis z wody z ziołami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynamis z wody z ziołami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
2024-03-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLUŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z ud* 110 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 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> ) Galaretki drobiowa z ud* 110 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z ud* 110 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 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> ) Galaretki drobiowa z ud* 110 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z ud* 110 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2458.37 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2535.29 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2255.04 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 15.07 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2089.92 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 266.74 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2771.38 kcal; Białko ogółem: 134.35 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2582.17 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 50 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g
		II ŚN			Mandarynka 150 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Mandarynka 150 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Twarożek 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 80 g Mix sałat 20 g Twarożek 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2398.45 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2052.87 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 306.93 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1943.57 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1864.80 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 40.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2360.38 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2349.42 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 6.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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 twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) 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 Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) 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 Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )
	II ŚN				Jabłko 150 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Jabłko 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g			Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	
	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>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2440.42 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2502.82 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 354.88 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2428.02 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2045.03 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 291.97 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2734.29 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 373.75 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2537.32 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 5.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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		
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		II ŚN			Pomarańcza 250g 1 szt	Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Pomarańcza 250g 1 szt	
		Obiad	Krem z dyni () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z dyni () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z dyni () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany * 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z dyni () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krem z dyni () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z dyni () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
			PD			Jogurt naturalny 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>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 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>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Mix sałat 20 g
			PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2477.89 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2104.01 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2036.98 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 266.75 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2654.06 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 93.78 g; Kw. tł. nasy.: 49.85 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2494.54 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 7.50 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )				
2024-03-09 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 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> ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 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> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 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> ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 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> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-03-09 sobota	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z fasoli 20 g 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Pasta z fasoli 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z fasoli 20 g Pomidor 50 g
		PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2274.34 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 289.97 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2127.06 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 301.95 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2052.26 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1889.69 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 229.45 g; W tym cukry: 26.85 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2392.97 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2224.56 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-10 niedziela	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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 50 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> ) Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 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> ) Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 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> ) Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN			Jabłko 150 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka Colesław () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka Colesław () 150 g ( <b>JAJ, MLE, 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 Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka Colesław () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka Colesław () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 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> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata lodowa 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 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> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 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> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <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> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb pszenny 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarożkiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2322.34 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 264.39 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2269.09 kcal; Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 262.04 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2366.13 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 285.82 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2452.05 kcal; Białko ogółem: 142.92 g; Tłuszcz: 96.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 269.82 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2610.97 kcal; Białko ogółem: 161.33 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 288.68 g; W tym cukry: 48.13 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2430.08 kcal; Białko ogółem: 134.56 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 277.34 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 6.02 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-11 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> )
	<b>II ŚN</b>			Jabłko 150 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Jabłko 150 g	
	<b>PD</b>			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 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> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g
	<b>PN</b>	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2159.24 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2225.95 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2151.15 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2150.09 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2486.06 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2301.23 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; W tym cukry: 120.56 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 6.90 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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. 80 g Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN			Kiwi (g) 150 g	Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Banan 150 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
Kolacja	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Rukola 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 ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Rukola 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 ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Rukola 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 ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Rukola 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Rukola 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2286.57 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 293.46 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2190.65 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 295.92 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2016.94 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1888.65 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 244.43 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2634.56 kcal; Białko ogółem: 153.20 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 45.66 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2486.36 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; W tym cukry: 95.44 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.75 g;

2024-03-12 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> )
		II ŚN			Pomarańcza 250g 1 szt	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Pomarańcza 250g 1 szt
2024-03-13 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
2024-03-13 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2441.74 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2308.41 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2166.11 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2022.88 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2568.43 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2423.60 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 362.76 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 6.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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		
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Sałata lodowa 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g	
	II ŚN	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )						
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml			Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 220 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	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>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml 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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 150 g		
	Wartość energetyczna: 2476.54 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2320.72 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2245.92 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1814.77 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 222.18 g; W tym cukry: 16.95 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2557.17 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 338.86 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2359.32 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.03 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 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 białek z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) 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 jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2185.04 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2225.93 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2169.47 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 319.77 g; W tym cukry: 84.90 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 1898.57 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 242.86 g; W tym cukry: 19.17 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2596.46 kcal; Białko ogółem: 135.75 g; Tłuszcz: 98.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.11 g; Węglowodany ogółem: 297.74 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2375.46 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 91.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 286.96 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 8.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Kakao z mlekiem 200 ml ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> )	Kakao z mlekiem 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> )	Kakao z mlekiem 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> )	Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> )	Kakao z mlekiem 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN				Jabłko 150 g	Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 220 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 150 g Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 220 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 220 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 220 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLUŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z soczewicy czerwonej 20 g Mix sałat 20 g	Pomidor 50 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Pomidor 50 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 20 g Mix sałat 20 g	Pomidor 50 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )					
	Wartość energetyczna: 1910.70 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 276.43 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2049.17 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 300.69 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1974.37 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1811.48 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 2391.97 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 311.86 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2083.67 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 4.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Rzepa biała 50g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20g Pomidor 50g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 20g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 90g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Rzepa biała 50g Sałata zielona 20g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20g Pomidor 50g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 90g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20g Pomidor 50g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
		II ŚN	Twaróg półtłusty 30g ( <b>MLE.</b> )				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200g ( <b>MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet wieprzowy 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200g ( <b>MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150g Sałata zielona 20g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150g Sałata zielona 20g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 20g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 90g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150g Sałata zielona 20g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20g ( <b>SOJ.</b> )
		PN	Babka drożdżowa 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Babka drożdżowa 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2266.33 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2256.34 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 317.28 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2152.80 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 318.57 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 1981.30 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 265.24 g; W tym cukry: 36.25 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2561.35 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2490.43 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.21 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,