

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Twarożek pomidorowy + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie tatarskim + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 70 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Rukola 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR,</u>)
		Wartość energetyczna: 2574.64 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2517.47 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 363.03 g; W tym cukry: 134.90 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2013.26 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 250.11 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 11.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 20g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Slupki z marchewki + 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2362.93 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2388.09 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2007.63 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 245.65 g; W tym cukry: 34.31 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 11.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-16 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 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>) Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ,</u>) Rozszponka 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 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 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rozszponka 20 g Dżem 60 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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>) Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ,</u>) Rozszponka 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2652.87 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 101.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2719.20 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2348.93 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 95.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 293.62 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 10.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1.Podstawowa	CHZR- 2.Łatwostrawna	CHZR- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso z kurczaka z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Mięso z kurczaka z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 150 g		Pudding chia z kiwi + 200 g
		Wartość energetyczna: 2723.51 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 391.73 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 15.70 g;	Wartość energetyczna: 2387.68 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 116.55 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2213.81 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 13.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-18, piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko 150 g Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</u>)	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 30 g Jabłko 150 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki żytnie + 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie + 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Rukola 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Salatka z kolorową papryką + 100 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2610.48 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 368.50 g; W tym cukry: 136.01 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2576.93 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 141.21 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2213.41 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 249.60 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- 1.Podstawowa	CHRR- 2.Łatwostrawna	CHRR- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2452.42 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 346.03 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2383.84 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2115.47 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 259.97 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 13.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 60 g Mix салат 20 g Chrzan 10 g (<u>MLE, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 60 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Mix салат 20 g Chrzan 10 g (<u>MLE, S02.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Kiwi (g) 150 g
		Wartość energetyczna: 2371.05 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2350.62 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 84.13 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2310.41 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 92.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 257.01 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 10.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Rukola 10 g
	PN	Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g
		Wartość energetyczna: 2812.79 kcal; Białko ogółem: 142.08 g; Tłuszcz: 109.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 328.98 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2760.03 kcal; Białko ogółem: 154.41 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2374.27 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 102.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 241.68 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 14.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2508.50 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2441.68 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2093.28 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 262.55 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 10.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-23 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki żytnie + 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ryż na sypko 200 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie + 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2435.17 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 345.07 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 16.52 g;	Wartość energetyczna: 2492.58 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 365.08 g; W tym cukry: 105.09 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2116.75 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 251.28 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 17.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2620.50 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 368.40 g; W tym cukry: 110.70 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2343.57 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; W tym cukry: 110.42 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2189.56 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 13.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1.Podstawowa	CHZR- 2.Łatwostrawna	CHZR- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Dżem 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Pomarańcza 150 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Roszponka 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Koktajl owocowy na jogurcie ze słonecznikiem + 200 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2535.67 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 361.96 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2132.77 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1977.30 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 248.40 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- 1.Podstawowa		CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g,masło orzechowe 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2529.48 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sól: 13.73 g;	Wartość energetyczna: 2445.36 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2229.77 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 280.19 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 13.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1.Podstawowa	CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mix салат 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z groszku zielonego + 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2503.61 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 93.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2467.77 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 97.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2469.34 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 311.13 g; W tym cukry: 44.98 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 14.44 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 JEĆZ - 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,