

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-28 poniedziałek	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>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 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>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g 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>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 60 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 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 z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 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 wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2331.40 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2220.97 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2075.08 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 269.15 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-29 wtorek	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 60 g 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2693.39 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 102.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; W tym cukry: 104.17 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2622.02 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 356.71 g; W tym cukry: 97.39 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2239.59 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 96.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 251.64 g; W tym cukry: 32.18 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 12.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-30 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 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>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (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>) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 60 g 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>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g 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>) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Koktajl owocowy na jogurcie z nasionami chia + 200 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2520.83 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2337.35 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2237.90 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 268.70 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 12.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-01 czwartek	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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 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>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szynka pieczona w plastrach + 100 g	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szynka pieczona w plastrach + 100 g
	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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2823.75 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 113.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2568.33 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2501.96 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 111.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 12.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- 1.Podstawowa	CHRR- 2.Łatwostrawna	CHRR- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-02 piątek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>)	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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 rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2627.05 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 94.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; W tym cukry: 100.30 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2610.90 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 96.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2283.76 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 278.34 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 9.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-03 sobota	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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Ogórek konserwowy 60 g (<u>GOR.</u>)	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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 20 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Melon 150 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g 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>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2689.22 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 104.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2459.68 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 103.51 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2091.18 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 11.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-04 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 60 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław light + 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 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 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław light + 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2282.42 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 284.03 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2334.48 kcal; Białko ogółem: 142.13 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2201.03 kcal; Białko ogółem: 142.94 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 253.81 g; W tym cukry: 35.68 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 14.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-05 poniedziałek	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>) Miód (25g) 2 szt Sałatka owocowa + 100 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE.</u>)	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>) Miód (25g) 2 szt Sałatka owocowa dieta + 100 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE.</u>)	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>) Pomidor 60 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Melon 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Melon 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g
	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>) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g 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 kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 60 g 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>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 150 g		Sałatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 100 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2509.12 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 412.43 g; W tym cukry: 121.48 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2394.74 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 405.20 g; W tym cukry: 121.52 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1975.76 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-06 wtorek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 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 cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 100 g Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 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
	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>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek konserwowy 60 g (<u>GOR.</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>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g 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>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki + 50 g
		Wartość energetyczna: 2664.98 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 105.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 16.28 g;	Wartość energetyczna: 2650.12 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 328.52 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 15.08 g;	Wartość energetyczna: 2291.02 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 241.74 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 15.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-07 środa	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>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</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>) Sałata lodowa 20 g Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi 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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g 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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sałatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2508.13 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2589.49 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2078.39 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 256.11 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 11.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 60 g 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie + 30 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>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g 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 - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2539.82 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 44.27 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2319.49 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2280.48 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 273.24 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 45.97 g; Sól: 13.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 60 g Jabłko 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	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>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 60 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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)
	II ŚN			Mandarynka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml 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>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2322.80 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 113.43 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2504.10 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g; W tym cukry: 123.02 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2155.27 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 284.32 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 13.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRRZ 350 ml (<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>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 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 z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa 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>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 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>) Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2602.88 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 100.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2443.59 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2298.06 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 279.53 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 12.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-11 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) 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 Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2352.65 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2466.35 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 318.94 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2248.20 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 262.72 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 11.50 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 JEĆCZ - 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,