

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE₁</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE₁</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02₁</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Wartość energetyczna: 2578.29 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 109.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 292.31 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 8.56 g;		Wartość energetyczna: 2437.86 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 97.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 279.82 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2305.20 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 99.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 249.36 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ₁</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ₁</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁, SEL₁</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE₁</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁, SEL₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE₁</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE₁</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL₁</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL₁</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ₁</u>)
Wartość energetyczna: 2138.44 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.13 g;		Wartość energetyczna: 2108.65 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1998.67 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 283.38 g; W tym cukry: 37.89 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-03 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Mandarynka 2 szt
	Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE. S02.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 200 g	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE. S02.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2479.55 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1919.77 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2175.84 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 291.89 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2217.50 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2181.72 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2155.13 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 5.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Mandarynka 2 szt
	Obiad	Krem z dyni () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2428.99 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2155.26 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2062.11 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 272.16 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2139.19 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2001.25 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 305.56 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1877.38 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 258.61 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL. GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2608.73 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 105.62 g; Kw. tł. nasy.: 43.59 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2402.48 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2206.50 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 248.97 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2275.32 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2198.66 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2262.77 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mandarynka 2 szt		
	Wartość energetyczna: 2181.24 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2003.66 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1928.67 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 257.46 g; W tym cukry: 40.46 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 6.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-10 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2299.18 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 94.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2103.56 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 286.43 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2074.35 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 275.91 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 6.28 g;
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2386.55 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2126.15 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 298.84 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2213.57 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 289.44 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 6.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)
		Wartość energetyczna: 2354.55 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 93.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2146.82 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2232.37 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 43.31 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; W tym cukry: 28.34 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1865.52 kcal; Białko ogółem: 60.50 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 49.28 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2035.29 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 302.23 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1963.90 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 281.38 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE₁</u>) Sałata zielona 5 g Rzepa biała 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE₁</u>) Sałata zielona 5 g Rzepa biała 50 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁, SEL₁</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL₁</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁, SEL₁</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL₁</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2041.24 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.54 g;		Wartość energetyczna: 1975.75 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 277.44 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1814.29 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 239.59 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.46 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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