

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-18 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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Mandarynka 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 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>) Ogórek kiszony 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>) Sałata zielona 20 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>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2114.02 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 312.72 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1903.30 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 1794.48 kcal; Białko ogółem: 67.34 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 254.90 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 5.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-19 wtorek	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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Krem z brokuła z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krem z brokuła z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krem z brokuła z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2212.49 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2214.01 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1937.09 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 249.17 g; W tym cukry: 37.30 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 5.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-20 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>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2006.09 kcal; Białko ogółem: 71.62 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 284.88 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1922.24 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 272.37 g; W tym cukry: 39.62 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1807.97 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 249.34 g; W tym cukry: 35.07 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-21 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 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.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 50 g
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 300 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>) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	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>) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2317.40 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 352.12 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2107.01 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2041.63 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-22 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 20 g
	PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2225.10 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 317.81 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2090.32 kcal; Białko ogółem: 72.79 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2013.77 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 240.71 g; W tym cukry: 38.73 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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 Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2096.33 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1906.65 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 270.14 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1951.56 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 265.61 g; W tym cukry: 38.54 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	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>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 5 g
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	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>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 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	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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2337.85 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 101.02 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 256.35 g; W tym cukry: 32.66 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2183.97 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; W tym cukry: 36.38 g; Błonnik pok.: 12.99 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2192.91 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 101.40 g; Kw. tł. nasy.: 45.74 g; Węglowodany ogółem: 215.48 g; W tym cukry: 15.92 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z aronii* b/c 200 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 z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	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 Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	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 Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2254.37 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 332.57 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2088.57 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2022.48 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 287.59 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 5.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</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.) 1 szt (<u>MLE.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2299.42 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 337.25 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2233.87 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2054.89 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; W tym cukry: 28.59 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-27 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2154.86 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 306.19 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1988.54 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 293.66 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1854.51 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 251.78 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-28 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</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>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</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>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2228.50 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2011.97 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 291.09 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2119.64 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 5.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Sałata zielona 5 g Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt	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>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 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 koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2134.80 kcal; Białko ogółem: 68.27 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 309.79 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1934.14 kcal; Białko ogółem: 68.50 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 290.39 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 1819.55 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 242.58 g; W tym cukry: 29.84 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 6.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-30 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>) Twarożek 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>) Twarożek 60 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1g (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1981.65 kcal; Białko ogółem: 63.74 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1980.30 kcal; Białko ogółem: 64.19 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1834.63 kcal; Białko ogółem: 64.25 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 275.50 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-31 niedziela	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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2278.43 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2226.00 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2026.14 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 295.78 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.60 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,