

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- SCAN 1 Podstawowa	CHYZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHYZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-29 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 1964.19 kcal; Białko ogółem: 54.05 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 308.99 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1887.81 kcal; Białko ogółem: 61.92 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 290.25 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1815.00 kcal; Białko ogółem: 55.16 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 271.76 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-04-30 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem i ziołami* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1997.31 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2030.98 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1766.54 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 235.48 g; W tym cukry: 21.34 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- SCAN 1 Podstawowa		CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-01 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 50 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 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 Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 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
	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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
Wartość energetyczna: 2335.71 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.97 g;		Wartość energetyczna: 1956.46 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2010.61 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 273.77 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 7.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-02 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>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	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2256.81 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2078.02 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 1983.43 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 280.36 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-03 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 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 Salatka 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	Dyniowa z makaronem () 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	Dyniowa z makaronem () 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>) Salatka 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 50 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2330.60 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2056.87 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2068.99 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 6.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- SCAN 1 Podstawowa		CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-04 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 () 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2217.62 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 9.58 g;		Wartość energetyczna: 2079.67 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; W tym cukry: 98.82 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1815.81 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 254.72 g; W tym cukry: 32.49 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 10.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-05 niedziela	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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopočka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopočka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopočka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udło pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udło gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udło gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek ze słonecznikiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek ze słonecznikiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2286.95 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 278.35 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2194.40 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 268.74 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2154.03 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 252.01 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-06 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</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 Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) 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 Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo wegetariańskie. 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 1873.80 kcal; Białko ogółem: 56.69 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 315.27 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 1775.01 kcal; Białko ogółem: 54.46 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 8.47 g; Węglowodany ogółem: 312.72 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1930.79 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 278.71 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-07 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica 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>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g 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>GLU PSZ.</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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna 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 ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2141.04 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; W tym cukry: 45.13 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1950.86 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1816.71 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 244.30 g; W tym cukry: 30.07 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 5.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-08 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Serek homo. naturalny 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2218.41 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 315.18 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2053.16 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2136.92 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; W tym cukry: 42.63 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- SCAN 1 Podstawowa		CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-09 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet królewski z indykem 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 b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet królewski z indykem 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
	II ŚN		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
Wartość energetyczna: 2001.68 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.38 g;		Wartość energetyczna: 1960.73 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 292.12 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 15.02 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1974.95 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 273.60 g; W tym cukry: 30.80 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-10 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> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</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 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</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> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ</u> , <u>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: 2192.20 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 321.06 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1990.97 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 1924.32 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 284.92 g; W tym cukry: 33.72 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-11 sobota	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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 1646.94 kcal; Białko ogółem: 48.92 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 261.25 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1953.44 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 304.16 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1891.25 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-12 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Rzepa biała 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Rzepa biała 50 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2000.44 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1934.95 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 290.46 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 1763.49 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 244.71 g; W tym cukry: 34.24 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 8.94 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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