

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- SCAN 1 Podstawowa		CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	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 () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>)	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 () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 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 () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 1905.29 kcal; Białko ogółem: 59.41 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 285.82 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1990.38 kcal; Białko ogółem: 65.97 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2070.04 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 5 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 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 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 5 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kanapka z serem topionym (chleb razowy 30g, margaryna 5g, ser topiony 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. 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 () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 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 () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2005.46 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 285.25 g; W tym cukry: 37.40 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2032.99 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 297.23 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 18.03 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2126.76 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 276.86 g; W tym cukry: 39.71 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 8.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- SCAN 1 Podstawowa		CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-05-29 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>) Sałatka wiosenna () b/c 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>) Sałatka wiosenna () b/c 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE₁</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JĘCZ₁</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02₁</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Buraczki gotowane () 200 g	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU JĘCZ₁</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02₁</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>)
	Wartość energetyczna: 2348.99 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; W tym cukry: 72.99 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2051.55 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2354.39 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 8.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	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>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 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>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PZ	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2183.82 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 310.00 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2069.49 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2144.77 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 297.48 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- SCAN 1 Podstawowa		CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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> ,) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana z/c 125 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 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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> ,) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	II ŚN		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i 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 Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i 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 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i 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> ,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 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> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)
	Wartość energetyczna: 2276.61 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2061.81 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2258.21 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 52.67 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 7.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt
	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* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	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 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2256.45 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2213.48 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; W tym cukry: 108.55 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2241.57 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 289.13 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 10.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<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 Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2310.13 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 88.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 266.77 g; W tym cukry: 42.93 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2289.21 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2462.41 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 świeży 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 świeży 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i 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* b/c 200 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 200 ml	Barszcz czerwony z botwinką i 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 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1853.35 kcal; Białko ogółem: 60.19 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1869.81 kcal; Białko ogółem: 59.56 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 14.64 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2129.63 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 7.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<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 Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 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 Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 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 wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 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>) Sałatka wiosenna () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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>) Sałatka wiosenna () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2150.38 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 292.42 g; W tym cukry: 34.00 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2068.29 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 303.93 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2083.76 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 266.60 g; W tym cukry: 37.33 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-06-05 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 125 ml Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	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 chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 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 gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 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 chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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: 2211.80 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2167.60 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 309.15 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2388.52 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 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 Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	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 rzodkwi i jabłka 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 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 rzodkwi i jabłka 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2275.26 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 312.38 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2149.70 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 304.99 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 14.82 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2389.90 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 311.85 g; W tym cukry: 31.74 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 7.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, margaryna 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<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 młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 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 200 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 młodej 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 b/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2202.27 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 62.27 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2092.84 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2098.03 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 283.01 g; W tym cukry: 30.59 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- SCAN 1 Podstawowa		CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana z/c 125 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> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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> ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,)		Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 30g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)
	Wartość energetyczna: 1783.87 kcal; Białko ogółem: 56.79 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 269.15 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2117.59 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2240.72 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sól: 8.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- SCAN 1 Podstawowa		CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	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 Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 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 Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 1988.69 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 291.34 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2087.27 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2038.55 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 260.47 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.69 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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