

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- SCAN 1 Podstawowa		CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-05-13 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 Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</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 Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g 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 Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 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		Kiwi 1 szt 1 szt Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem.* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem. * 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* 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>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 50 g	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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 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 (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
Wartość energetyczna: 2031.64 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; W tym cukry: 44.98 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 6.16 g;		Wartość energetyczna: 1925.26 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 295.34 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2201.26 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 6.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- SCAN 1 Podstawowa		CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-05-14 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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 50 g	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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 50 g	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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Rzodkiew biała w plastrach/tarta 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała w plastrach/tarta 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2002.49 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2010.47 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2038.39 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 7.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-15 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 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 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ogórek kiszony 50 g	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 Sałata zielona 5 g Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 50 g	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 wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ogórek kiszony 50 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 JECZ</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, margaryna 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1955.76 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 282.07 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2001.32 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2086.32 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 284.57 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- SCAN 1 Podstawowa		CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-05-16 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 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>)	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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* 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 Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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 Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) 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 Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2356.66 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 38.51 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2269.53 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2222.98 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 8.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-17 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 Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 50 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 50 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE,</u>) Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, margaryna 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2165.60 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 319.00 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2098.78 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; W tym cukry: 91.15 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2232.87 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; W tym cukry: 42.00 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- SCAN 1 Podstawowa	CHRR- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRR- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-18 sobota	Śniadanie	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 Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 30g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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 Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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: 2088.53 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2023.65 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 290.36 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2230.48 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 289.80 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	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 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g	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 Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 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 koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 125 ml Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 125 ml Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 30g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2350.10 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 100.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 257.16 g; W tym cukry: 32.25 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2283.26 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 277.38 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2433.41 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 103.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 264.16 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g	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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g	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>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii* 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 Pasta z twarogu z koperkiem 60 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>)	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 Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 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 Herbata czarna granulowana b/c 125 ml 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 szynką drobiową (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2182.13 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2145.33 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2243.07 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</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 jajkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 125 ml Chleb Graham 100 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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) 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 (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2176.57 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2135.17 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2300.41 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- SCAN 1 Podstawowa	CHNZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHNZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-22 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 Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</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>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 30g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2060.73 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 284.33 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2058.13 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1932.73 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 273.71 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-23 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 wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</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 Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</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 Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</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			Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* 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 Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g	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> ,) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,)		Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2225.55 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 47.40 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2105.11 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 320.75 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2421.10 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałata zielona 5 g 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej 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>) 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 Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 5 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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 Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 5 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 (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2138.22 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2037.51 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 102.80 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2092.24 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 296.16 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- SCAN 1 Podstawowa	CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-05-25 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 Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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 Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g 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 Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony 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 ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w 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 ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony 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>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 30g, margaryna 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2249.97 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 278.08 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2276.07 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2380.53 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 280.58 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 8.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- SCAN 1 Podstawowa		CHRZ- SCAN 2 Łatwo strawna	CHRZ- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-05-26 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 Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Twarożek z ziołami 60 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 Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek z ziołami 60 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> ,)
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u> ,) 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 125 ml 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 30g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)
Wartość energetyczna: 2154.94 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 298.20 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.57 g;		Wartość energetyczna: 2108.09 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 313.05 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2137.59 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 274.52 g; W tym cukry: 35.31 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.75 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,
SO2 - 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,