

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                         |           | CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-04 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                          | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                    |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                            |
|                         | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2319.66 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 391.48 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.89 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2403.19 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 396.57 g; W tym cukry: 117.60 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.24 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1982.43 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 8.52 g;                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-05 wtorek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztecik Ciecchanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                         | Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Dynam duszona z olejem i ziołami* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                         | Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                        |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretki drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretki drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretki drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                              |
|                   | PN        | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2597.58 kcal;<br>Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 386.78 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 8.93 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2672.61 kcal;<br>Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 401.36 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.00 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2470.09 kcal;<br>Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 30.20 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 9.46 g;                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                  |           | CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-06 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                             |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Ćwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                     | Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                        | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Ćwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                       |
|                  | PN        | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2515.54 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 8.56 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2174.47 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.21 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2152.41 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 6.66 g;                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                     |           | CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-07 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g<br>( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Obiad     | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Risotto z mięsem wieprzowym i<br>warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                      |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z<br>drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g<br>( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g<br>( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g<br>( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z<br>drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g<br>( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g<br>( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)                                                                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z<br>drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g<br>( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g<br>( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)       |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb<br>razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1<br>szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                           |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2428.21 kcal;<br>Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 66.10 g;<br>Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; W tym cukry: 61.44 g;<br>Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.55 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2481.20 kcal;<br>Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 65.45 g;<br>Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 395.04 g; W tym cukry: 64.47 g;<br>Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 5.73 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2164.57 kcal;<br>Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 62.25 g;<br>Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 329.24 g; W tym cukry: 33.28 g;<br>Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 6.98 g;                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-08 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <del>MLE</del> , <del>GLU</del> <del>ŻYT</del> , <del>GLU</del> <del>JĘCZ</del> .)<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>MLE</del> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>GLU</del> <del>ŻYT</del> .)<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>JAJ</del> , <del>MLE</del> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE</del> .)<br>Dżem 50 g<br>Pomarańcza 250g 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <del>MLE</del> , <del>GLU</del> <del>ŻYT</del> , <del>GLU</del> <del>JĘCZ</del> .)<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>MLE</del> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>GLU</del> <del>ŻYT</del> .)<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>JAJ</del> , <del>MLE</del> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE</del> .)<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <del>MLE</del> , <del>GLU</del> <del>ŻYT</del> , <del>GLU</del> <del>JĘCZ</del> .)<br>Chleb Graham 130 g ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE</del> .)<br>Twarożek 50 g ( <del>MLE</del> .)<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                  |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pomarańcza 250g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Krem z dyni () 350 ml ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>MLE</del> , <del>SEL</del> .)<br>Kotlet z ryby (Miruna) 110 g ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>JAJ</del> , <del>RYB</del> .)<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <del>MLE</del> .)<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                              | Krem z dyni () 350 ml ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>MLE</del> , <del>SEL</del> .)<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <del>MLE</del> .)<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>JAJ</del> , <del>RYB</del> .)<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> .)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                      | Krem z dyni () 350 ml ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>MLE</del> , <del>SEL</del> .)<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>JAJ</del> , <del>RYB</del> .)<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <del>MLE</del> .)<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <del>MLE</del> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>GLU</del> <del>ŻYT</del> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE</del> .)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <del>JAJ</del> , <del>MLE</del> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> , <del>GLU</del> <del>ŻYT</del> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE</del> .)<br>Twarożek 50 g ( <del>MLE</del> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <del>GLU</del> <del>PSZ</del> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE</del> .)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <del>JAJ</del> , <del>MLE</del> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                     |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2700.47 kcal;<br>Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 445.16 g; W tym cukry: 116.34 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 6.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2417.78 kcal;<br>Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 413.14 g; W tym cukry: 97.47 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 6.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2156.66 kcal;<br>Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 43.43 g; Sól: 6.03 g;                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-09 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka konserwowa 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                               | Krem z białych warzyw z grzankami-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                              | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                           |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                |
|                   | PN        | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2396.08 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 377.02 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 12.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2355.46 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 390.15 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.37 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2158.30 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 10.52 g;                                                                                                                                                                        |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                      |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-10 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka Colesław () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                          | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                         | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka Colesław () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                   |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                        |
|                      | PN        | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan 1szt. 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kiwi 1 szt 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2940.05 kcal;<br>Białko ogółem: 132.65 g; Tłuszcz: 101.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 390.49 g; W tym cukry: 112.33 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 8.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2744.67 kcal;<br>Białko ogółem: 140.41 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 382.66 g; W tym cukry: 103.19 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 6.79 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2437.92 kcal;<br>Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 307.79 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 7.26 g;                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                         |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-11 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-porczejkowy* 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-porczejkowy* 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                 |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g                                                                                                                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g                                                                                                                                                                                                     |
|                         | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2291.41 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 394.41 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 8.41 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2293.39 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 402.06 g; W tym cukry: 107.50 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 5.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2221.80 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 9.89 g;                                                                                                                                                                                                                                 |



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-12 wtorek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopotcka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona<br>50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g<br>( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopotcka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona<br>50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopotcka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona<br>50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                              |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 80 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ()<br>200 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ()<br>200 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g<br>( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml         | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ()<br>200 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                              | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g<br>( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna<br>drobiowa grubo rozdrobniona,<br>parzona, w osłonce niejadalanej 50 g<br>( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2465.10 kcal;<br>Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 72.97 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 383.36 g; W tym cukry: 103.63 g;<br>Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2336.95 kcal;<br>Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 49.62 g;<br>Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 392.41 g; W tym cukry: 108.53 g;<br>Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.83 g;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2055.06 kcal;<br>Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 61.96 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; W tym cukry: 41.34 g;<br>Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 6.91 g;                                                                                                                                                                                                                          |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                  |           | CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-13 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                           |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,)<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)<br>Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                           | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                             | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)<br>Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                            |
|                  | PN        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2533.12 kcal;<br>Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 389.43 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 8.52 g;                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2415.22 kcal;<br>Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 385.25 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.36 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2213.72 kcal;<br>Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sól: 7.24 g;                                                                                                                                                                                  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                     |           | CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-14 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt      |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                               |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                                                                                                                                                     | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wp () - dieta 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                                                                | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                           |
|                     | PN        | Wafle ryżowe 30 g<br>Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2503.80 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 6.59 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2303.10 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 368.13 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 5.27 g;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2349.44 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; W tym cukry: 31.63 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 6.33 g;                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-15 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                          |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                     | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                     | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Papryka konserwowa 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Papryka konserwowa 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                             |
|                   | PN        | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2406.62 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 7.91 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2456.68 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 383.91 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.03 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.44 g;                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-16 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU OW</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt<br>drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej<br>50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU OW</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g<br>( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt<br>drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej<br>50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt<br>drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej<br>50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Biskopity b/c 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i<br>fasolą 300 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                               | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                                    |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250<br>ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Połudwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona<br>50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g                                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250<br>ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g<br>( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Połudwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona<br>50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g                                                                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250<br>ml<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Połudwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona<br>50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g                                                                                     |
|                   | PN        | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2168.57 kcal;<br>Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 54.33<br>g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany<br>ogółem: 354.07 g; W tym cukry: 72.42<br>g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 8.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2301.05 kcal;<br>Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 51.10<br>g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany<br>ogółem: 381.98 g; W tym cukry: 92.07<br>g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.95 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2113.64 kcal;<br>Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 47.57<br>g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany<br>ogółem: 350.69 g; W tym cukry: 74.36<br>g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 7.62 g;                                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                      |           | CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-17 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Polędwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Polędwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Polędwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g  |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                          | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                             | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 60 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                             |
|                      | PN        | Babka drożdżowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2567.50 kcal;<br>Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 402.32 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2486.58 kcal;<br>Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.32 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2064.59 kcal;<br>Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 8.81 g;                                                                                                                               |



## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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