

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2844.52 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2721.09 kcal; Białko ogółem: 135.83 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2498.99 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 96.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 294.42 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik Ciecchanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szpinak gotowany z czosnkiem* 200 g (<u>MLE.</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z czosnkiem* 200 g (<u>MLE.</u>)
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2355.40 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 376.93 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2383.14 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 392.96 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 1983.10 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Mandarynka 2 szt
	Obiad	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa z soczewicy z kaszą () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,)		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2514.51 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 383.67 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2165.87 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 43.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2157.98 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 361.45 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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> ,) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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> ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<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 razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2428.21 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2481.20 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 395.04 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2164.57 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 329.24 g; W tym cukry: 33.28 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet z ryby (Miruna) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2700.47 kcal; 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; 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; 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g 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: 2292.07 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.23 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Surówka Colesław () 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Surówka Colesław () 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kiwi 1 szt 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2940.05 kcal; 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; 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; 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g (SEL.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g (SEL.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g (SEL.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2302.77 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; W tym cukry: 111.24 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2304.75 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 400.99 g; W tym cukry: 116.51 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2278.70 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 10.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2465.10 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 383.36 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2336.95 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 49.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 392.41 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2055.06 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g 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> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g 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> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g 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> ,) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g (<u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g (<u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g 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: 2450.22 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 388.83 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2437.32 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 383.75 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2235.82 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sól: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser topiony 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos boloński z mięsa wp () - dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		
		Wartość energetyczna: 2485.00 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 379.83 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 6.74 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)
		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: 2191.84 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 34.83 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Biskopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g 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; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 354.07 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2301.05 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 381.98 g; W tym cukry: 92.07 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2113.64 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 350.69 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 7.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHYZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHYZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Półdewica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Półdewica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Półdewica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2586.50 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 402.52 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2505.58 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 386.44 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2064.59 kcal; 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,