

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                         |           | CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-04 poniedziałek | Śniadanie | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pasztecik wieprzowy z żurawiną + 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE</u> .)<br>Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE</u> .) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE</u> .) | Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE</u> .) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE</u> .) |
|                         | Obiad     | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                       | Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Prażone jabłka + 200 g<br>Masa serowa do makaronu + 100 g ( <u>MLE</u> .)                                                                                                                                                                                                                          | Rosół z ryżem 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Prażone jabłka + 200 g<br>Masa serowa do makaronu + 100 g ( <u>MLE</u> .)                                                                                                                                                                                                                                                     | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Prażone jabłka + 200 g<br>Masa serowa do makaronu + 100 g ( <u>MLE</u> .)                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ. MLE. GOR.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ. MLE. GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g                                                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ. MLE. GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2239.99 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 12.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2070.21 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 43.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 96.34 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sól: 7.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2059.72 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 11.28 g; Sól: 6.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1988.23 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 249.89 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 11.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2122.20 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 289.54 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sól: 11.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                         | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-05 wtorek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Hummus paprykowy + 60 g ( <b>SEZ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 50 g |                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Hummus paprykowy + 60 g ( <b>SEZ.</b> ) | Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Hummus paprykowy + 60 g ( <b>SEZ.</b> ) |
|                   | Obiad     | Zupa cukiniowa + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wołowy + 110 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                           | Zupa cukiniowa + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wołowy dieta + 110 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa ziemniaczana + 300 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wołowy dieta + 110 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                 | Zupa cukiniowa + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wołowy + 110 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Zupa cukiniowa + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wołowy + 110 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Rzodkiew biała tarta 80 g<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Rzodkiew biała tarta 80 g<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                              | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Rzodkiew biała tarta 80 g<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                   |
|                   | PN        | Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2367.12 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 10.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2387.44 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 385.27 g; W tym cukry: 97.68 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 8.84 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2426.48 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 394.30 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 8.50 g; | Wartość energetyczna: 1807.97 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 240.99 g; W tym cukry: 36.98 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2277.02 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 347.46 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 10.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                  |           | CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRR- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 2025-08-06 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g<br>( <u>SOJ</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g<br>( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek z koperkiem + 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g<br>( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem + 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g | Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g<br>( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g<br>( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g |             |
|                  | Obiad     | Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane<br>200 g<br>Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> )<br>Sos curry + 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml                                                                                                                                                           | Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                               | Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane<br>200 g<br>Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> )<br>Sos curry + 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250<br>ml                                                                                                                                                  | Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane<br>200 g<br>Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250<br>ml                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Paszтет rybny + 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>RYB</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Warzywa po grecku + 80 g ( <u>SEL</u> )                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет rybny + 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Warzywa po grecku + 80 g ( <u>SEL</u> )                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Paszтет rybny + 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>RYB</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Warzywa po grecku + 80 g ( <u>SEL</u> )                                                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Paszтет rybny + 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>RYB</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Warzywa po grecku + 80 g ( <u>SEL</u> )                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |
|                  | PN        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l<br>1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Banan 150 g |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2242.67 kcal;<br>Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 57.93 g;<br>Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany<br>ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 106.56<br>g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 11.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2222.65 kcal;<br>Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 55.22<br>g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany<br>ogółem: 339.08 g; W tym cukry: 101.83<br>g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 9.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2222.00 kcal;<br>Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 55.22<br>g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany<br>ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 101.72<br>g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1851.30 kcal;<br>Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 60.02 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany<br>ogółem: 239.68 g; W tym cukry: 48.48 g;<br>Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 10.37 g;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2121.67 kcal;<br>Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 55.14 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany<br>ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 83.21 g;<br>Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 10.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                     |           | CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRR- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-07 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Owsianka z jabłkami 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Owsianka z jabłkami 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Owsianka z jabłkami 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Owsianka z jabłkami 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z pora z jabłkiem + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                    | Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz biały z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                               |
|                     | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2536.48 kcal;<br>Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 71.12 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 404.41 g; W tym cukry: 126.20 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 13.81 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2376.62 kcal;<br>Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 49.73 g;<br>Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 400.85 g; W tym cukry: 119.70 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 10.19 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2385.51 kcal;<br>Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 51.08 g;<br>Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 404.36 g; W tym cukry: 121.42 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 10.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1869.21 kcal;<br>Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 61.18 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g; W tym cukry: 36.68 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 12.69 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2341.58 kcal;<br>Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 56.52 g;<br>Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 379.10 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 13.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRR- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-08 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Dżem 60 g<br>Twarożek różany + 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko 150 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt                                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Dżem 60 g<br>Twarożek różany + 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko 150 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt                         | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Dżem 60 g<br>Twarożek różany + 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Twarożek różany + 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko 150 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt   | Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Dżem 60 g<br>Twarożek różany + 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Jabłko 150 g |
|                   | Obiad     | Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                  | Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                                                  | Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                    | Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                          | Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                                |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <b><u>JAJ, MLE.</u></b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <b><u>JAJ, MLE.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 90 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 90 g                          | Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <b><u>JAJ, MLE.</u></b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 90 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Miód 50 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 90 g                                     |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                         | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2322.01 kcal;<br>Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 67.39 g;<br>Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 127.78 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 9.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2351.81 kcal;<br>Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 63.57 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 132.46 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 9.04 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2426.22 kcal;<br>Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 60.94 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 132.34 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 9.14 g;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2233.73 kcal;<br>Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 248.58 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 10.01 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2356.31 kcal;<br>Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 121.12 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 9.44 g;                                                                                                                                                                                      |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-09 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <del>MLE.</del> <del>GLU ŻYT.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <del>GLU PSZ.</del> <del>GLU ŻYT.</del> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE.</del> )<br>Parówki "Basiuni" wieprzowe,<br>wędzone,parzone, homogenizowane w<br>osłonce niejadalnej 100 g ( <del>SEL.</del> )<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50<br>g ( <del>SOJ.</del> )<br>Musztarda 10 g ( <del>GOR.</del> )<br>Pomidor 80 g<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml<br>( <del>MLE.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Rukola 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <del>MLE.</del> <del>GLU ŻYT.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml<br>( <del>MLE.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <del>MLE.</del> )<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50<br>g ( <del>SOJ.</del> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Rukola 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <del>MLE.</del> <del>GLU ŻYT.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml<br>( <del>MLE.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE.</del> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50<br>g ( <del>SOJ.</del> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE.</del> )<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50<br>g ( <del>SOJ.</del> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <del>MLE.</del> <del>GLU ŻYT.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <del>MLE.</del> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Rukola 20 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml<br>( <del>MLE.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <del>GLU PSZ.</del> <del>GLU ŻYT.</del> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE.</del> )<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50<br>g ( <del>SOJ.</del> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <del>MLE.</del> <del>GLU ŻYT.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Rukola 20 g |
|                   | Obiad     | Zupa koperkowa z ryżem + 300 g ( <del>SOJ.</del><br><del>MLE.</del> <del>SEL.</del> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Bigos + 300 g ( <del>GLU PSZ.</del> <del>MLE.</del> <del>SEL.</del><br><del>GOR.</del> )<br>Kalafior gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa koperkowa z ryżem + 300 g ( <del>SOJ.</del> <del>MLE.</del> <del>SEL.</del> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g ( <del>GLU PSZ.</del> <del>SEL.</del> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Marchew talarki gotowane + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa koperkowa z ryżem + 300 g ( <del>SOJ.</del> <del>MLE.</del> <del>SEL.</del> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g ( <del>GLU PSZ.</del> <del>SEL.</del> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Kalafior gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g<br>( <del>GLU PSZ.</del> <del>GLU ŻYT.</del> )<br>Chleb Graham 30 g ( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Paszтет z soczewicy + 50 g ( <del>JAJ.</del> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <del>MLE.</del> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <del>SOJ.</del> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <del>MLE.</del> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <del>SOJ.</del> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <del>MLE.</del> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <del>SOJ.</del> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <del>MLE.</del> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                         | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <del>GLU PSZ.</del> <del>GLU ŻYT.</del> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <del>SOJ.</del> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <del>MLE.</del> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                             |
|                   | PZ        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <del>MLE.</del> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <del>MLE.</del> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2637.67 kcal;<br>Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 102.11<br>g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany<br>ogółem: 348.18 g; W tym cukry: 97.39 g;<br>Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 15.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2034.44 kcal;<br>Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 42.40 g;<br>Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany<br>ogółem: 334.32 g; W tym cukry: 81.11 g;<br>Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2071.30 kcal;<br>Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 46.52 g;<br>Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany<br>ogółem: 334.34 g; W tym cukry: 81.31 g;<br>Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 9.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1788.52 kcal;<br>Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 55.79 g;<br>Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany<br>ogółem: 258.53 g; W tym cukry: 55.26 g;<br>Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 11.88 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2050.54 kcal;<br>Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 56.16 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany<br>ogółem: 314.26 g; W tym cukry: 62.90 g;<br>Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 11.89 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                      |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-10 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na mleku z syropem<br>malinowym 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE,<br/>GOR.</u> )<br>Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na mleku z syropem<br>malinowym 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE,<br/>GOR.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na mleku z syropem<br>malinowym 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE,<br/>GOR.</u> )<br>Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE,<br/>GOR.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Pomidor 80 g | kasza kukurydziana na mleku z syropem<br>malinowym 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE,<br/>GOR.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Pomidor 80 g |
|                      | Obiad     | Rosół + 255 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z<br>ziołami + 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem +<br>200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml<br>Makaron nitka 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                           | Rosół + 255 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron nitka 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                               | Rosół + 255 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Makaron nitka 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                   | Rosół + 255 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Makaron nitka 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                              | Rosół + 255 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Makaron nitka 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz.<br>parz. z dod. wody i białka wp. 40 g<br>( <u>SOJ.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g<br>(haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz.<br>parz. z dod. wody i białka wp. 40 g<br>( <u>SOJ.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g<br>(haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                         | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz.<br>parz. z dod. wody i białka wp. 40 g<br>( <u>SOJ.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g<br>(haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz.<br>parz. z dod. wody i białka wp. 40 g<br>( <u>SOJ.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g<br>(haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz.<br>parz. z dod. wody i białka wp. 40 g<br>( <u>SOJ.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g<br>(haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                              |
|                      | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l<br>1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,<br/>OZI, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2342.18 kcal;<br>Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 70.39<br>g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany<br>ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 85.80 g;<br>Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 11.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2330.75 kcal;<br>Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 59.65<br>g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany<br>ogółem: 343.68 g; W tym cukry: 90.77 g;<br>Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 10.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2354.02 kcal;<br>Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 63.34<br>g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany<br>ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 90.20 g;<br>Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 10.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1841.64 kcal;<br>Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 61.93<br>g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany<br>ogółem: 224.01 g; W tym cukry: 37.83 g;<br>Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 10.40 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2236.15 kcal;<br>Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 69.86<br>g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany<br>ogółem: 304.88 g; W tym cukry: 59.90 g;<br>Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 11.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                         |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-11 poniedziałek | Śniadanie | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pasta warzywna + 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta warzywna + 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta warzywna + 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Pasta warzywna + 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Pasta warzywna + 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej + 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Sos musztardowy + 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Surówka Coleslaw + 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, S02.</b> )                                                                                                                                       | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos szpinakowy + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g                                                                                                                                            | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos musztardowy + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Marchew gotowana + 200 g                                                                                                      | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos musztardowy + 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g                                                                                  | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos szpinakowy + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g                                                                                                |
|                         | Kolacja   | Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g                                                                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g                                                                                                                      | Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g                                                                       | Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g                                                            | Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g                                                               |
|                         | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2617.63 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 12.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2235.18 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 11.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2237.06 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 103.17 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.92 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2238.08 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 272.58 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sól: 11.25 g;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2359.11 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 11.98 g;                                                                                                                                                                                                                           |



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-12 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Makaron na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Makaron na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Makaron na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) |
|                   | Obiad     | Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                | Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                        | Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                    | Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                                                   |
|                   | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2663.01 kcal;<br>Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 376.91 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 14.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2597.04 kcal;<br>Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 11.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2588.02 kcal;<br>Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 10.94 g;                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2348.54 kcal;<br>Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 12.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2450.62 kcal;<br>Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 13.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                  |           | CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRR- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-13 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <u>SOJ</u> ,)                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <u>SOJ</u> ,) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <u>SOJ</u> ,) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <u>SOJ</u> ,) | Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <u>SOJ</u> ,) |
|                  | Obiad     | Zupa krem z białych warzyw + 300 ml<br>( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z<br>ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u><br><u>JĘCZ</u> ,)<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200<br>g ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml<br>Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>MLE</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> ,)<br>Sos ziołowy + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ,) | Zupa krem z białych warzyw + 300 ml<br>( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z<br>ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u><br><u>JĘCZ</u> ,)<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml<br>Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>MLE</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> ,)                               | Zupa grysikowa + 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z<br>ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy (bez mleka, bez glutenu) +<br>100 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u><br><u>JĘCZ</u> ,)<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml                                                                                                                                 | Zupa krem z białych warzyw + 300 ml<br>( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z<br>ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u><br><u>JĘCZ</u> ,)<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200<br>g ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250<br>ml<br>Grzanki żytnie 20 g ( <u>GLU ŻYT</u> ,)                                               | Zupa krem z białych warzyw + 300 ml<br>( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z<br>ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u><br><u>JĘCZ</u> ,)<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250<br>ml<br>Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>MLE</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> ,)                                                     |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Paszтет rybny + 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>RYB</u> ,)<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g                                                                                                                                                                                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Paszтет rybny + 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>RYB</u> ,)<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g                                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Paszтет rybny + 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>RYB</u> ,)<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Paszтет rybny + 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>RYB</u> ,)<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g                                                                                                                                                                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Paszтет rybny + 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>RYB</u> ,)<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g                                                                                                                                                                            |
|                  | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2563.42 kcal;<br>Białko ogółem: 126.45 g; Tłuszcz: 83.36<br>g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany<br>ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 88.63 g;<br>Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 13.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2508.63 kcal;<br>Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 78.79<br>g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany<br>ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 82.54 g;<br>Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 11.89 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2355.44 kcal;<br>Białko ogółem: 125.37 g; Tłuszcz: 69.45<br>g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany<br>ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 79.41 g;<br>Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 11.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2126.96 kcal;<br>Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 78.17<br>g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany<br>ogółem: 251.32 g; W tym cukry: 56.65 g;<br>Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 11.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2358.87 kcal;<br>Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 78.31<br>g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany<br>ogółem: 304.41 g; W tym cukry: 54.22 g;<br>Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 13.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                     |           | CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRR- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-14 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem<br>białka wieprzowego 40 g ( <u>może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 90 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem<br>białka wieprzowego 40 g ( <u>może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek + 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Pomidor 90 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem<br>białka wieprzowego 40 g ( <u>może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek + 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem<br>białka wieprzowego 40 g ( <u>może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek + 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Papryka świeża 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem<br>białka wieprzowego 40 g ( <u>może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek + 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt |
|                     | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g<br>( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną + 110 g<br>( <u>SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g ( <u>SEL</u> )<br>Marchew talarki gotowane + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g ( <u>SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                          |
|                     | PZ        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2399.87 kcal;<br>Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 64.49 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; W tym cukry: 105.56 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 11.16 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2298.18 kcal;<br>Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 48.88 g;<br>Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 378.57 g; W tym cukry: 113.26 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.07 g;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2162.12 kcal;<br>Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 48.71 g;<br>Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 345.95 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1795.09 kcal;<br>Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 57.01 g;<br>Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 245.31 g; W tym cukry: 37.90 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 11.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2144.91 kcal;<br>Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 49.51 g;<br>Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 9.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                      |           | CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRR- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-15<br>piątek | Śniadanie | Kakao/p z/c 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b><br><b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt<br>( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt                                                                                                                                               | Kakao/p z/c 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b><br><b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt<br>( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                             | Kakao/p z/c 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b><br><b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt<br>( <b><u>MLE.</u></b> )                                                            | Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt<br>( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Hummus 50 g ( <b><u>SEZ.</u></b> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt                                                                                                                                                      | Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b><br><b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt<br>( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Dżem 50 g                                                                                                |
|                      | Obiad     | Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> <b><u>SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g +<br>100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane<br>200 g<br>Surówka z młodej kapusty + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml                                                                                                                                                                                                                      | Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> <b><u>SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g +<br>100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane<br>200 g<br>Warzywa po grecku + 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml                                                                                                                               | Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g<br>( <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g +<br>100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane<br>200 g<br>Warzywa po grecku + 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml                                                                                                                                          | Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> <b><u>SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z młodej kapusty + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g<br>( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b><u>JAJ.</u></b><br><b><u>MLE.</u></b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina<br>wieprzowa wędzona,parzona,z<br>dod.wody,białka wp 40 g ( <b><u>SOJ. może</u></b><br><b><u>zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u></b><br><b><u>GOR.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b><u>JAJ.</u></b><br><b><u>MLE.</u></b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina<br>wieprzowa wędzona,parzona,z<br>dod.wody,białka wp 40 g ( <b><u>SOJ. może</u></b><br><b><u>zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u></b><br><b><u>GOR.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Twarożek + 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina<br>wieprzowa wędzona,parzona,z<br>dod.wody,białka wp 40 g ( <b><u>SOJ. może</u></b><br><b><u>zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u></b><br><b><u>GOR.</u></b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b><u>JAJ.</u></b><br><b><u>MLE.</u></b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina<br>wieprzowa wędzona,parzona,z<br>dod.wody,białka wp 40 g ( <b><u>SOJ. może</u></b><br><b><u>zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u></b><br><b><u>GOR.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b><u>JAJ.</u></b><br><b><u>MLE.</u></b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina<br>wieprzowa wędzona,parzona,z<br>dod.wody,białka wp 40 g ( <b><u>SOJ. może</u></b><br><b><u>zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u></b><br><b><u>GOR.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | PN        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>JAJ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>JAJ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2362.94 kcal;<br>Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 67.57<br>g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany<br>ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 99.35 g;<br>Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 9.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2353.24 kcal;<br>Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 62.18<br>g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany<br>ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 99.58 g;<br>Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2236.94 kcal;<br>Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 53.37<br>g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany<br>ogółem: 343.86 g; W tym cukry: 114.82<br>g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.20 g;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1950.16 kcal;<br>Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 77.27 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany<br>ogółem: 232.83 g; W tym cukry: 57.90 g;<br>Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2263.60 kcal;<br>Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 67.48<br>g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany<br>ogółem: 318.61 g; W tym cukry: 72.32 g;<br>Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-16 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z pieczonych warzyw + 80 g ( <u>SEL.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g ( <u>SOJ.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z pieczonych warzyw + 80 g ( <u>SEL.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g ( <u>SOJ.</u> ) |
|                   | Obiad     | Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 110 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 110 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                 | Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 110 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                           | Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 110 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu i brokułów + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                        |
|                   | PN        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2322.22 kcal;<br>Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 354.88 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 13.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2247.45 kcal;<br>Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 12.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2160.75 kcal;<br>Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 10.53 g;                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1975.44 kcal;<br>Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 266.17 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 10.94 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2179.89 kcal;<br>Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 12.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      |



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                      |           | CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-17 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na ml z kakao 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na ml z kakao 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na ml z kakao 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 20 g | Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza manna na ml z kakao 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | Obiad     | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Szpinak gotowany z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                     | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                      | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                      | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                     |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                 | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                           |
|                      | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2253.69 kcal;<br>Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 10.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2477.54 kcal;<br>Białko ogółem: 134.96 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; W tym cukry: 84.76 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 10.21 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2383.39 kcal;<br>Białko ogółem: 131.84 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 10.14 g;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1844.81 kcal;<br>Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 236.54 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 9.52 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2403.64 kcal;<br>Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 11.45 g;                                                                                                                                                                                                                                          |

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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