

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Prażone jabłka + 200 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>)	Rosół z ryżem 300 ml (<u>SEL</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Prażone jabłka + 200 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Prażone jabłka + 200 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Dżem 50 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g 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: 2146.71 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; W tym cukry: 114.84 g; Błonnik pok.: 14.67 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2136.22 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 334.83 g; W tym cukry: 111.32 g; Błonnik pok.: 11.68 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Dżem 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>)	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Dżem 50 g
	Obiad	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 110 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 110 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 110 g Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 80 g Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2524.48 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 10.53 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: 1809.54 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 241.39 g; W tym cukry: 36.98 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2248.28 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 10.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos curry+ 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos curry+ 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata zielona 10 g Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 80 g (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 80 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2304.01 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2174.45 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 101.67 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2173.79 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 337.03 g; W tym cukry: 101.56 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 1912.65 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 243.50 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2183.01 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 11.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)				Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2633.39 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 395.65 g; W tym cukry: 126.81 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2376.62 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 49.73 g; 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; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 51.08 g; 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: 1966.11 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 241.34 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2438.49 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 99.03 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 12.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 60 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2322.01 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 67.39 g; 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; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 63.57 g; 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; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 60.94 g; 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; 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; 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SEL.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 20 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2693.94 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 357.67 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 15.05 g;	Wartość energetyczna: 2034.44 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 334.32 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2071.30 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 334.34 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 1788.52 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 258.53 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2050.54 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; W tym cukry: 62.90 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 11.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g
	Obiad	Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2330.75 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2354.02 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 90.20 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 1841.64 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 224.01 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2236.15 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 11.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Dżem 50 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 200 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana + 200 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g	
	Kolacja	Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g		Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) 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: 2493.26 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 340.84 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 13.33 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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: 2716.80 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 95.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 14.71 g;	Wartość energetyczna: 2547.28 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2538.26 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2402.33 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 97.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2400.86 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 13.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-16 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2501.10 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 86.42 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2505.62 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2355.44 kcal; Białko ogółem: 125.37 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2123.95 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 252.19 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2355.86 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 305.28 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 13.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (<u>SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2425.90 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 381.76 g; W tym cukry: 102.83 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2298.18 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 48.88 g; 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; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 48.71 g; 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: 1821.12 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 250.31 g; W tym cukry: 35.16 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2143.31 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 10.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Dżem 50 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2362.94 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2353.24 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 99.58 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2236.94 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1950.16 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 232.83 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2263.60 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (<u>SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2322.22 kcal; 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; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2160.75 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 1975.44 kcal; 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; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 12.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2253.69 kcal; 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; 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; 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: 1839.41 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 233.75 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 11.62 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,