

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-09 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 cukiniowa z ziemniakami + 300 g (<u>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 cukiniowa z ziemniakami + 300 g (<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>)	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 300 g (<u>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 cukiniowa z ziemniakami + 300 g (<u>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: 2264.74 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2151.10 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2012.98 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 255.35 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2125.38 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sól: 9.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 90 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE.)	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE.)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) 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 brokułowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) 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 (MLE, SEL.) 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 ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) 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 ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) 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 (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 100 g Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 100 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 100 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.)
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2513.34 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 359.51 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2391.08 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2413.19 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 377.82 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1785.72 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 235.37 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2254.77 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 11.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.łatwoprzw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-11 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> .) Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dżem 50 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Dżem 50 g 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> .) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</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</u> , <u>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> .) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Ziemniaki 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> .) Sałata 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 Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Sałata 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Warzywa po grecku + 80 g (<u>SEL</u> .)
	PN	Banan 150 g				
		Wartość energetyczna: 2312.78 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 374.16 g; W tym cukry: 128.88 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2210.85 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 362.77 g; W tym cukry: 117.03 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2210.20 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; W tym cukry: 116.93 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2020.02 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 282.19 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2219.42 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 351.36 g; W tym cukry: 103.35 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 11.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-12 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 źródlana 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>GLU PSZ.</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 źródlana 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>GLU PSZ.</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 źródlana 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 źródlana 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 źródlana 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>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Surówka z pora z jabłkiem + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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>) Sałatka 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>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>) Sałatka 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>) Sałatka jarzynowa 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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: 3099.14 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 465.19 g; W tym cukry: 130.82 g; Błonnik pok.: 48.39 g; Sól: 16.32 g;	Wartość energetyczna: 2399.21 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 401.82 g; W tym cukry: 120.01 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2408.11 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 405.33 g; W tym cukry: 121.72 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 1988.70 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 242.31 g; W tym cukry: 37.60 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2461.08 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 12.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 źródłana 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 JĘCZ.</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 źródłana 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 JĘCZ.</u>) Dżem 60 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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 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 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 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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: 2358.01 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 126.88 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2387.81 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; W tym cukry: 131.56 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2462.22 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 387.89 g; W tym cukry: 131.44 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2269.73 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 258.03 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2392.31 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; W tym cukry: 120.22 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 9.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>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 Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor b/skórki 100 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> .) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 20 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u> .) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 35 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> .) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 35 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> .) Sałata zielona 35 g	
	PN	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: 2716.68 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 102.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 364.14 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 15.02 g;	Wartość energetyczna: 2021.17 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2058.68 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 79.18 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1775.26 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 255.55 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2037.27 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt 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	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>) Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt 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	Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) 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: 2528.43 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 101.90 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2507.74 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 358.81 g; W tym cukry: 106.61 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2531.66 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2027.89 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 239.87 g; W tym cukry: 53.92 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2422.40 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 75.99 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 12.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-06-16 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 JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 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 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 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>) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 Colesław + 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: 2269.14 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 338.91 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 12.06 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 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-17 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>)
	PZ	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 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-18 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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 Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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 Sałata 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>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</u> <u>JECZ</u> ,) Surówka z rzodkwi + 200 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>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</u> <u>JECZ</u> ,) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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</u> <u>JECZ</u> ,) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>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</u> <u>JECZ</u> ,) Surówka z rzodkwi + 200 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>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</u> <u>JECZ</u> ,) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 50 g (<u>SOJ</u> ,) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka 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> ,) Sałatka 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> ,) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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> ,) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)				
		Wartość energetyczna: 2636.04 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 351.62 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 14.18 g;	Wartość energetyczna: 2673.42 kcal; Białko ogółem: 131.80 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 12.18 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: 2286.49 kcal; Białko ogółem: 126.08 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 271.29 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2523.66 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 13.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-19 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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 czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>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 czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>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 Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 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 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 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 Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2530.01 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 105.08 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2297.98 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 378.68 g; W tym cukry: 113.60 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2161.76 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1925.24 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 261.82 g; W tym cukry: 37.42 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2146.18 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 9.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>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 1 szt. 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.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki 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.</u> <u>SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki 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.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej + 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.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może</u> <u>zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g 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 Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może</u> <u>zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g 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 Twarożek + 40 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może</u> <u>zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 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 Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może</u> <u>zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może</u> <u>zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2390.42 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2389.24 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2272.94 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 113.92 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1977.64 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 233.16 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2291.08 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 318.94 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 10.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-21 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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>)	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>)	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	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 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>)	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>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2317.90 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2277.09 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2156.43 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 1971.12 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 265.39 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 12.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 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 z koperkiem gotowane 200 g Szpinaż 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 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 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 z koperkiem gotowane 200 g Sałatka 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
	PZ	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: 2289.69 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2513.54 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2419.39 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 1875.41 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 243.20 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2439.64 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 25.24 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,