

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	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> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g	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> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g	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> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzą 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzą 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1919.97 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2053.63 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2092.45 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1806.89 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1847.43 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 304.94 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 9.19 g;

		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
2025-11-11 wtorek	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	Obiad	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)		Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2511.73 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2527.01 kcal; Białko ogółem: 127.67 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2508.99 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 380.71 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1967.12 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 247.81 g; W tym cukry: 29.31 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2364.09 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 9.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-12 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 60 g (<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>) 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>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek a'la homogenizowany 60 g (<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 Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (<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 kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (<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 kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL.</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 Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 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 Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2548.29 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 386.61 g; W tym cukry: 97.68 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2224.36 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 353.38 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2212.60 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2018.94 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 262.94 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2299.70 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 346.06 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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, SO2,</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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, SO2,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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, SO2,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)		Żurek z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)
	Kolacja	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g 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 b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2291.30 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 376.05 g; W tym cukry: 113.30 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2222.21 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2220.83 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 373.98 g; W tym cukry: 107.35 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1824.53 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 259.31 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2155.88 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.)	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.)	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.)	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek 60 g (MLE.)	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2106.54 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2147.16 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2125.09 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 39.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1769.86 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 250.36 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1956.00 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 304.84 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u> ,) 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 drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ</u> ,) Hummus 60 g (<u>SEZ</u> ,) Musztarda 10 g (<u>GOR</u> ,) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR</u> ,) Mix sałat 20 g	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>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> ,) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL</u> ,) Hummus 60 g (<u>SEZ</u> ,) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL</u> ,) Hummus 60 g (<u>SEZ</u> ,) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wołowy-dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Gulasz wołowy-dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Gulasz wołowy-dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 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> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ,)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2566.73 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 371.42 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2337.46 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 101.78 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2336.81 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; W tym cukry: 101.68 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1936.96 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 258.40 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2422.48 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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	
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2171.59 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2231.26 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 340.10 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2282.38 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1966.81 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 259.07 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2105.65 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 314.75 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 8.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pasta z grochu 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z grochu 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 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.) Pasta z grochu 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)		Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 40 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 80 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 40 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2470.08 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 405.32 g; W tym cukry: 108.38 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2300.68 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 380.86 g; W tym cukry: 115.31 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2300.03 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 380.71 g; W tym cukry: 115.21 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2047.61 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 292.87 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2207.66 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2323.15 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2233.37 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 317.32 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2257.89 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1943.86 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 222.91 g; W tym cukry: 40.58 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.79 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; W tym cukry: 36.69 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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	
2025-11-19 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (<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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2636.43 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 389.85 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2554.69 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2551.98 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 391.02 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2249.57 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 297.61 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2550.83 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 369.35 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 8.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (GLUPSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.)
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2162.61 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2228.80 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2193.14 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 1756.53 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 227.81 g; W tym cukry: 27.44 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2069.25 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 302.94 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kakao/p z/c 250 ml (MLE,) Gruszka 1szt. 150 g	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kakao/p z/c 250 ml (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 250 ml (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kakao/p b/c 250 ml (MLE,) Gruszka 1szt. 150 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kakao/p b/c 250 ml (MLE,) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Łosoś pieczony 80 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Łosoś pieczony 80 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Łosoś pieczony 80 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2216.10 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2284.69 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 359.52 g; W tym cukry: 119.11 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2283.96 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 118.99 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1902.97 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 252.87 g; W tym cukry: 34.64 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2116.76 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 11.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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 drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 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. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 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. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2350.76 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2290.76 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2305.23 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1898.33 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 279.18 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2217.28 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g	Kasza manna na ml z kakao 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.)	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2540.44 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2515.18 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 358.36 g; W tym cukry: 117.00 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2349.93 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1823.23 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 236.38 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2301.22 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 9.29 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,