

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-15 poniedziałek	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu 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, GLU ŻYT, 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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	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>) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, 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 miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, 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 miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, 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, 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, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, 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: 2386.11 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 1938.37 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; W tym cukry: 86.93 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 1927.81 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 1990.67 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 275.53 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2001.50 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 11.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-16 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>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Twaróg półtłusty 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</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 Pasztecik wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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	Banan 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2724.91 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 382.41 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2576.85 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 380.00 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2526.96 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 386.41 g; W tym cukry: 111.13 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2113.35 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 258.53 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2477.23 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 12.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-17 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g Twarożek truskawkowy + 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g Twarożek truskawkowy + 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g Twarożek truskawkowy + 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g Serek twarogowy 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek twarogowy 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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Serek twarogowy 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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Serek twarogowy 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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 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 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: 2437.88 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 373.70 g; W tym cukry: 113.90 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2392.32 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2380.56 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2017.83 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 254.09 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2314.66 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-18 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, S02</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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, S02</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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, S02</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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, S02</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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, S02</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)		Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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
	PZ	Banan 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2551.33 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2274.13 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 385.80 g; W tym cukry: 113.00 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2272.74 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 385.48 g; W tym cukry: 112.78 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2010.31 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 258.77 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2182.55 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 12.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-19 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 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 Woda mineralna n/g 0,5l 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 60 g (MLE.)
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB.) Mix sałat z jogurtem + 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem 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 + 60 g (JAJ, MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 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 Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.)	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.) Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 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.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 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 Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.)
	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: 2277.17 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 325.73 g; W tym cukry: 98.58 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2198.53 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2127.76 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 1932.43 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 238.20 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2126.63 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 12.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-20 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>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR.</u>) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 + 40 g (<u>SEL.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		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 + 40 g (<u>SEL.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 + 40 g (<u>SEL.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 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	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2444.28 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2346.72 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2346.07 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 1796.47 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 253.78 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2303.50 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 11.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</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 Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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 Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) 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: 2184.15 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2194.28 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 340.37 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2224.24 kcal; Białko ogółem: 126.95 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 1971.78 kcal; Białko ogółem: 130.95 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 243.56 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 11.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-22 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 + 100 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pasta z groszku zielonego + 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 JECZ) 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka owocowa + 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 JECZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z groszku zielonego + 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 JECZ) 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 Pasta z groszku zielonego + 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 150 g (MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 150 g (MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) 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 homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 80 g Pasta z kurczaka i warzyw + 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 wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) 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 homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL) Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2462.87 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 385.85 g; W tym cukry: 107.31 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2297.35 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 380.54 g; W tym cukry: 115.01 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2277.09 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 376.82 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2040.40 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 273.40 g; W tym cukry: 39.64 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2120.37 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 10.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-23 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 w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</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 Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) 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 pomidorowy + 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 pomidorowy + 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 pomidorowy + 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 pomidorowy + 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 pomidorowy + 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: 2369.49 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2397.63 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2220.19 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 1990.20 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 225.02 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2232.07 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 295.45 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 13.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHYZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHYZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHYZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHYZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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 40 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE</u> , <u>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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE</u> , <u>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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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 40 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE</u> .)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u> .) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</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 z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>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 z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>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 Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)
		Wartość energetyczna: 2679.69 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2462.51 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 373.93 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2459.80 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2290.59 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2594.09 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 11.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Serek Fromage 40 g (GLUPSZ, MLE,) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek + 60 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek + 60 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Serek Fromage 40 g (GLU PSZ, MLE,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Serek Fromage 40 g (GLUPSZ, MLE,) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (SEL,) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (SEL,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (SEL,) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (SEL,) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Twarożek + 60 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL,)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL,)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) 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 + 60 g (SEL,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek + 60 g (MLE,) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL,)	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 Twarożek + 60 g (MLE,) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL,)
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2391.16 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2241.73 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 344.46 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2236.30 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 100.18 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 1985.09 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 239.50 g; W tym cukry: 40.08 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2297.80 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 11.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-26 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 Woda mineralna n/g 0,5l 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 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.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 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			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2396.98 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; W tym cukry: 123.61 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 14.76 g;	Wartość energetyczna: 2334.56 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 119.51 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2333.83 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; W tym cukry: 119.39 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2083.85 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 260.86 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 14.31 g;	Wartość energetyczna: 2297.64 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 96.58 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 14.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-27 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>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt 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>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt 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>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt 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>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt 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>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE.</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 makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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 makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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 makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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 makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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 makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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: 2555.10 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2380.69 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2395.15 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2061.16 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2380.11 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Kasza manna na ml z kakao 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> ,) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Kasza manna na ml z kakao 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> ,) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Woda źródłana 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 JECZ</u> ,) Kasza manna na ml z kakao 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> ,) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Kasza manna na ml z kakao 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> ,) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> ,)	Sałatk szwedzka + 100 g (<u>GOR</u> ,)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2340.00 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 109.53 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2549.29 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; W tym cukry: 116.48 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2415.04 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 109.67 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 1923.65 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 231.65 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2388.96 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 12.90 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,