

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoiądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE)
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron penne 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Prażone jabłka + 200 g Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Prażone jabłka + 200 g Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron penne 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Prażone jabłka + 200 g Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Twarożek + 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)				
	Wartość energetyczna: 2308.89 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2335.89 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 334.03 g; W tym cukry: 105.86 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2227.60 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 270.57 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2289.54 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 11.64 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 35 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy + 110 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy + 110 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy + 110 g Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Pasztecik wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g	
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2479.01 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2396.37 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 1795.46 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 232.79 g; W tym cukry: 36.37 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2264.51 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 11.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-19 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dżem 50 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Hummus paprykowy + 50 g (SEZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Warzywa po grecku + 80 g (SEL)	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 miruny gotowanej z warzywami + 30 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Warzywa po grecku + 80 g (SEL)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Warzywa po grecku + 80 g (SEL)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Warzywa po grecku + 80 g (SEL)	
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				
	Wartość energetyczna: 2483.19 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2405.36 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2404.71 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2190.43 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 270.00 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2389.83 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 13.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Fasolka po bretońsku + 300 g (SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)			Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)
	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 Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Sałata zielona 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 Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 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 Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2989.57 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 447.34 g; W tym cukry: 119.49 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 15.43 g;	Wartość energetyczna: 2382.94 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 402.21 g; W tym cukry: 119.68 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2391.84 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 405.72 g; W tym cukry: 121.39 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 1970.25 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 242.20 g; W tym cukry: 37.59 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2304.50 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 12.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Twarożek różany + 60 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, 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 JĘCZ.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z hummusem (chleb razowy 30g,masło 5g, hummus 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2428.68 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; W tym cukry: 105.79 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2454.76 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 347.88 g; W tym cukry: 110.15 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2575.52 kcal; Białko ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 109.85 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2248.21 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 257.95 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2422.48 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 11.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g (SEL.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos + 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 35 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 35 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2676.75 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 101.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 15.62 g;	Wartość energetyczna: 1963.95 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 40.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2000.54 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 1718.04 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 246.31 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 1980.05 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 12.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Twarożek + 50 g (MLE) Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	
	Obiad	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g (GLU PSZ)	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g (GLU PSZ)	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g (GLU PSZ)	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 45 g (GLU PSZ)	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 45 g (GLU PSZ)	
	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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 g	
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2501.15 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g; W tym cukry: 100.76 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2407.56 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2444.15 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2031.47 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 239.52 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2320.64 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 11.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta warzywna + 80 g (SEL) 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) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos musztardowy + 100 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka Coleslaw + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SO2)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos musztardowy + 100 g (GOR) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos musztardowy + 100 g (GOR) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g
	Kolacja	Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (MLE, GOR, SO2) 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 Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (GOR) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ)	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 twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (GOR) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ)	Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (MLE, GOR, SO2) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (GOR) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ)	Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (MLE, GOR, SO2) 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 Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (GOR) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mandarynka 2 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2517.12 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2391.29 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2372.18 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 286.34 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2436.21 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 12.79 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)		Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) 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.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (SEL.) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Buraki gotowane słupki + 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 Twarożek + 50 g (MLE.) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (JAJ, RYB, GOR.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 50 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 50 g (MLE.) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (JAJ, RYB, GOR.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.)	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 Twarożek + 50 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2464.65 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 338.18 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2331.51 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2322.49 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2302.89 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 284.56 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2185.09 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 12.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoiądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-26 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor koktajlowe 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor koktajlowe 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor koktajlowe 90 g	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor koktajlowe 90 g
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)
	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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)				
	Wartość energetyczna: 2424.30 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 322.18 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 20.12 g;	Wartość energetyczna: 2383.25 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2261.72 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2104.96 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 240.39 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 18.52 g;	Wartość energetyczna: 2233.49 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 297.65 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 13.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (<u>SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2368.47 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 107.23 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2286.58 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 378.64 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2153.60 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1760.51 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 244.64 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2134.78 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 9.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoiądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Dżem 50 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2446.05 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 10.12 g;		Wartość energetyczna: 2382.69 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.37 g;		Wartość energetyczna: 2271.34 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.53 g;
	Wartość energetyczna: 2446.05 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 10.12 g;		Wartość energetyczna: 2271.34 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.53 g;		Wartość energetyczna: 1998.27 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 243.32 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.50 g;	
	Wartość energetyczna: 2446.05 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 10.12 g;		Wartość energetyczna: 2271.34 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.53 g;		Wartość energetyczna: 2346.71 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 10.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoiądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Salata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (SOJ.)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) 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.) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	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 Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
	N	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2326.25 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2378.22 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 98.39 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 1979.47 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 265.40 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2187.26 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 13.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-30 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.) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 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% 5 g (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 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.) Twarożek + 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 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.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 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.) Twarożek + 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) 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 wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 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 wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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 wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2437.19 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2509.22 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2415.07 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 1946.14 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 239.77 g; W tym cukry: 40.39 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2316.10 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 11.03 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,