

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 200 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>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z ryżem 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
		Wartość energetyczna: 1846.24 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 284.74 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 26.63 g;	Wartość energetyczna: 1835.39 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 32.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 1837.63 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 33.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 1838.24 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 233.72 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 30.13 g;	Wartość energetyczna: 1759.40 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 36.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 273.21 g; W tym cukry: 42.57 g; Błonnik pok.: 14.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 200 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 40 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Pasta z tofu z koperkiem 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>)	Zacierka na mleku/p 200 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 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>)	
	II ŚN			Jabłko 150 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 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 Rzodkiew biała tarta 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2081.03 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 23.91 g;	Wartość energetyczna: 1961.15 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 287.85 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 1894.27 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 242.99 g; W tym cukry: 42.62 g; Błonnik pok.: 30.64 g;	Wartość energetyczna: 1966.50 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 268.33 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 18.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN				Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 1797.63 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 275.88 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 22.12 g;	Wartość energetyczna: 1859.90 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 279.49 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 17.98 g;	Wartość energetyczna: 1859.57 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 279.41 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 17.96 g;	Wartość energetyczna: 1739.23 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 247.51 g; W tym cukry: 31.81 g; Błonnik pok.: 27.76 g;	Wartość energetyczna: 1717.84 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 256.47 g; W tym cukry: 32.88 g; Błonnik pok.: 21.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN				Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 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 Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 40 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 Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2081.39 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 298.86 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 26.39 g;	Wartość energetyczna: 2005.33 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 21.74 g;	Wartość energetyczna: 2032.80 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 21.78 g;	Wartość energetyczna: 2018.25 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 269.27 g; W tym cukry: 34.01 g; Błonnik pok.: 30.94 g;	Wartość energetyczna: 1939.63 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 288.41 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 25.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 200 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>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 200 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 dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Dynia pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Dynia pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2043.28 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 24.69 g;	Wartość energetyczna: 2041.75 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 294.79 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 18.37 g;	Wartość energetyczna: 2047.63 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 16.93 g;	Wartość energetyczna: 1933.27 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 238.02 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 28.45 g;	Wartość energetyczna: 1921.34 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 281.07 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 23.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 40 g Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g
	II ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kalaftor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kalaftor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2335.90 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 29.06 g;	Wartość energetyczna: 1771.50 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 34.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 16.53 g;	Wartość energetyczna: 1808.55 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 280.49 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 16.48 g;	Wartość energetyczna: 1619.11 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 41.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 236.07 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 27.67 g;	Wartość energetyczna: 1645.42 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 38.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 247.37 g; W tym cukry: 25.56 g; Błonnik pok.: 20.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g	kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 1815.82 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 261.30 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 18.64 g;	Wartość energetyczna: 1859.29 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 276.83 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 16.21 g;	Wartość energetyczna: 1883.95 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 276.31 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 16.18 g;	Wartość energetyczna: 1676.08 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 217.09 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 23.32 g;	Wartość energetyczna: 1724.01 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 241.51 g; W tym cukry: 24.95 g; Błonnik pok.: 17.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<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>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)
	II ŚN				Mandarynka 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Twarożek z papryką 80 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 Sałata lodowa 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 40 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 40 g		Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 40 g	Twarożek z papryką 80 g (<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 Sałata lodowa 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 40 g
		Wartość energetyczna: 2013.79 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 324.04 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 17.02 g;	Wartość energetyczna: 1919.39 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 36.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 327.03 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 1849.39 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 32.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 1933.59 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 276.49 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 36.13 g;	Wartość energetyczna: 1827.88 kcal; Białko ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 304.81 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 15.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	II ŚN					Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2072.67 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 23.75 g;	Wartość energetyczna: 2003.29 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 17.17 g;	Wartość energetyczna: 1968.51 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 260.76 g; W tym cukry: 42.77 g; Błonnik pok.: 31.39 g;	Wartość energetyczna: 1862.79 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 267.71 g; W tym cukry: 34.61 g; Błonnik pok.: 20.37 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-28 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)
	II ŚN				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g
		Wartość energetyczna: 2250.50 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 21.54 g;	Wartość energetyczna: 2222.39 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 14.35 g;	Wartość energetyczna: 2109.97 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 14.17 g;	Wartość energetyczna: 2051.50 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 237.09 g; W tym cukry: 26.89 g; Błonnik pok.: 28.61 g;	Wartość energetyczna: 2079.41 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 265.40 g; W tym cukry: 33.24 g; Błonnik pok.: 17.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE.może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL. GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE.może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL. GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE.może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL. GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE.może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL. GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE.może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL. GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp # 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 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 Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 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 Pasta z tofu i marchewki 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 1888.12 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 274.73 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 24.46 g;	Wartość energetyczna: 1824.29 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 17.18 g;	Wartość energetyczna: 1823.48 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 17.14 g;	Wartość energetyczna: 1644.11 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 234.37 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 32.34 g;	Wartość energetyczna: 1645.76 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 251.21 g; W tym cukry: 31.81 g; Błonnik pok.: 22.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHYZ- BYT GÓR 2 Łatwa 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
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 200 ml (MLE.) Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.)	Kakao/p z/c 200 ml (MLE.) Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.)	Kakao/p z/c 200 ml (MLE.) Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (MLE.) Dżem 25 g
	II ŚN				Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ. JAJ.)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE. SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE. SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE. SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 40 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 40 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 Twarożek 40 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 40 g Sałata zielona 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2003.88 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 23.25 g;	Wartość energetyczna: 1889.66 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 291.83 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 17.69 g;	Wartość energetyczna: 1867.39 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 37.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 17.68 g;	Wartość energetyczna: 1909.78 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 244.24 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 27.68 g;	Wartość energetyczna: 1736.36 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 253.04 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 19.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 200 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.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.)		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 120 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.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.)	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 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.)
	II ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 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.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.)	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 ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.)	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.) Pomidor 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.)	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 Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.)
		Wartość energetyczna: 2045.20 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 26.62 g;	Wartość energetyczna: 1912.20 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 17.93 g;	Wartość energetyczna: 1854.96 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 280.50 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 21.83 g;	Wartość energetyczna: 1890.24 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 249.06 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 32.69 g;	Wartość energetyczna: 1901.66 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 269.43 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 25.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> Kasza manna na ml z kakao 200 ml <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło extra 82% 10 g <u>(MLE.)</u> Twarożek z cebulką 60 g <u>(MLE.)</u> Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g <u>(SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.)</u> Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> Kasza manna na ml z kakao 200 ml <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona 120 g <u>(GLU PSZ.)</u> Masło extra 82% 5 g <u>(MLE.)</u> Twarożek 100 g <u>(MLE.)</u> Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g <u>(SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.)</u> Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> Kasza manna na ml z kakao 200 ml <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona 120 g <u>(GLU PSZ.)</u> Masło extra 82% 10 g <u>(MLE.)</u> Twarożek 100 g <u>(MLE.)</u> Sałata zielona 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g <u>(SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.)</u> Pomidor b/skórki 40 g	Masło extra 82% 10 g <u>(MLE.)</u> Twarożek z cebulką 60 g <u>(MLE.)</u> Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g <u>(SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.)</u> Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> Chleb Graham 120 g <u>(GLU PSZ.)</u> Jogurt naturalny 150g 1 szt <u>(MLE.)</u> Pomidor 40 g	Kasza manna na ml z kakao 200 ml <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło extra 82% 10 g <u>(MLE.)</u> Twarożek 100 g <u>(MLE.)</u> Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g <u>(SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.)</u> Pomidor 40 g	
	II ŚN					Podpłomyki b/c 20 g <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 200 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kotlet schabowy 90 g <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g <u>(GLU PSZ.)</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml			Pomidorowa z makaronem * 200 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g <u>(GLU PSZ.)</u> Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g <u>(SOJ.)</u> Serek homo. naturalny 60 g <u>(MLE.)</u> Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g <u>(GLU PSZ.)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 50 g Serek homo. naturalny 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 wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g <u>(SOJ.)</u> Serek homo. naturalny 60 g <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g <u>(GLU PSZ.)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 50 g Serek homo. naturalny 60 g <u>(MLE.)</u>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g <u>(SOJ.)</u> Serek homo. naturalny 60 g <u>(MLE.)</u> Pomidor 50 g	
		Wartość energetyczna: 1917.05 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 281.97 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 22.01 g;	Wartość energetyczna: 1841.58 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 268.83 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 14.65 g;	Wartość energetyczna: 1878.25 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 268.70 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 1652.33 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 232.22 g; W tym cukry: 27.76 g; Błonnik pok.: 25.51 g;	Wartość energetyczna: 1847.17 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 256.79 g; W tym cukry: 34.06 g; Błonnik pok.: 19.23 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,