

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2369.61 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 1921.87 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 42.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 1911.30 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 39.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 1769.06 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 236.65 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 1892.95 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 295.02 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 11.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2698.12 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 383.65 g; W tym cukry: 111.27 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2576.85 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 380.00 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2526.96 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 386.41 g; W tym cukry: 111.13 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2218.26 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 263.09 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2483.63 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 11.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-23 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek truskawkowy + 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata 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 Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2630.25 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 385.07 g; W tym cukry: 122.17 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2381.20 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 373.45 g; W tym cukry: 128.23 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2369.44 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; W tym cukry: 128.57 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2038.10 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2411.53 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; W tym cukry: 100.03 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 11.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzynna z olejem + 200 g(<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)			Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka wielowarzynna z olejem + 200 g(<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	☞	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2551.33 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2274.13 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 385.80 g; W tym cukry: 113.00 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2272.74 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 385.48 g; W tym cukry: 112.78 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2010.31 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 258.77 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2182.55 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 12.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Platki pszenne 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Platki pszenne 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ. MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ. MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ. 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 Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ. MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 326.67 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2210.59 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2188.32 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 322.88 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1940.69 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 239.14 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2134.89 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 11.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł droбно rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR</u>) Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (<u>SEL</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (<u>SEL</u>) Dżem 60 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (<u>SEL</u>) Dżem 60 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2448.28 kcal; Bialko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 377.30 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2373.21 kcal; Bialko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 375.34 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2372.56 kcal; Bialko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 1800.47 kcal; Bialko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 268.12 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2307.50 kcal; Bialko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Rosół + 245 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 245 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 245 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 245 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 245 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2279.45 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2194.28 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 340.37 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2224.24 kcal; Białko ogółem: 126.95 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 1851.45 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 232.18 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 11.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	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>) Salatka owocowa + 100 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 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>) Salatka owocowa + 100 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z groszku zielonego + 50 g	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>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 Pasta z groszku zielonego + 50 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 80 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2462.87 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 385.85 g; W tym cukry: 107.31 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 11.22 g;		Wartość energetyczna: 2297.35 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 380.54 g; W tym cukry: 115.01 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.57 g;		Wartość energetyczna: 2277.09 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 376.82 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2346.60 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 40.28 g; Błonnik pok.: 40.65 g; Sól: 10.00 g;
	Wartość energetyczna: 2120.37 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 10.87 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	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.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Roszponka 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Roszponka 20 g	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.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Roszponka 20 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g
	N	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2344.34 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2372.48 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 310.95 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2176.60 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 1965.05 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 220.38 g; W tym cukry: 49.06 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2206.92 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 290.81 g; W tym cukry: 43.56 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 13.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-30 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2679.69 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2462.51 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 373.93 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2459.80 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2290.59 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2594.09 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 11.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Miód (25g) 2 szt Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Miód (25g) 2 szt Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>)
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2442.91 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 381.90 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2325.33 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2319.97 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 383.55 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 1918.69 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 240.45 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2314.90 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 11.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne 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 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne 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 25 g 2 szt Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Rozszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Rozszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 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 jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2405.50 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 355.54 g; W tym cukry: 132.39 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 13.92 g;	Wartość energetyczna: 2334.56 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 119.51 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2333.83 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; W tym cukry: 119.39 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2092.37 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 269.98 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2306.16 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 14.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE.) 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociolek z kurczaka meksykański + 300 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociolek z kurczaka meksykański + 300 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociolek z kurczaka meksykański + 300 g (MLE.) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Twarożek + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Twarożek + 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Twarożek + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Twarożek + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Twarożek + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2555.10 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2380.69 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2395.15 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2061.16 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2380.11 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE.</u>)	Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2340.00 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 109.53 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2564.91 kcal; Białko ogółem: 128.85 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 120.42 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2430.66 kcal; Białko ogółem: 126.00 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 113.61 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 1923.65 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 231.65 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2388.96 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 12.90 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,