

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHYZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHYZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHYZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHYZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE.)		Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ogórkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g
	PZ	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2165.05 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 299.87 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2016.43 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 7.91 g;			Wartość energetyczna: 1920.97 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 275.94 g; W tym cukry: 44.58 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 10.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHYZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHYZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHYZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHYZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Schab Kruchy z Liszek- 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 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pasta z tofu z koperkiem 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- 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>)	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek- 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>)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2476.37 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2344.30 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 372.17 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 5.75 g;			Wartość energetyczna: 1867.65 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 244.07 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2336.70 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR, S02.</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.</u> <u>MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 150 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.</u> <u>MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kapusta z grochem 200 g Napar jabłkowy z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba (Morszczuk) po grecku* 300 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Napar jabłkowy z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba (Morszczuk) po grecku* 300 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Napar jabłkowy b/c 250 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 Sałata zielona 10 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2542.46 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 405.30 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2389.82 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 377.33 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2359.05 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1888.09 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 270.45 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2254.03 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<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 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Sałata zielona 20 g	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata 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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 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 Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2708.49 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2620.48 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; W tym cukry: 68.45 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2647.71 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 292.68 g; W tym cukry: 36.86 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2225.77 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 292.68 g; W tym cukry: 36.86 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2563.54 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 250 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 łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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 dębowa łopatką 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>) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)		Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pieczarkowy 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<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>) Sałata zielona 20 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 Miód (25g) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 z/c 250 ml Miód 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g
	PZ	Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2321.84 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2262.46 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2285.70 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 363.51 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1994.07 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 244.99 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2368.15 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g (SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidor 80 g Makaron na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Rukola 20 g	Makaron na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2836.87 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 99.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 378.30 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2456.47 kcal; Białko ogółem: 121.80 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2493.33 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 363.80 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2082.32 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2344.11 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 335.02 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynamka pieczona z tymiankiem 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynamka pieczona z tymiankiem 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.)
		Wartość energetyczna: 2514.57 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2407.62 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2442.74 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1805.79 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 227.47 g; W tym cukry: 37.51 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2258.37 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 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 z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g		Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g	Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g
	PN	Mandarynka 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mandarynka 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
			Wartość energetyczna: 2234.27 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 356.45 g; W tym cukry: 96.52 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2144.08 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 39.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 15.46 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2074.08 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 34.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 364.95 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 15.46 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1886.98 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 258.98 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-30 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 Lisek- 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 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g 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 Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 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 Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 100 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 100 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2505.88 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 79.55 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2385.93 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; W tym cukry: 91.45 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.81 g;		Wartość energetyczna: 2191.41 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2229.26 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 9.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-31 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 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 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 250 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 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 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 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 250 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 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 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>)	Ryż na mleku 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 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>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp # 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński #-dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński #-dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 80 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 80 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 80 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 makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 80 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 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2511.81 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2527.21 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2493.43 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2153.23 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 241.15 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2320.63 kcal; Białko ogółem: 124.31 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 299.52 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 9.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 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 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 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 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 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 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PZ	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2507.16 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 365.80 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2498.28 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; W tym cukry: 109.40 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2369.49 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1993.17 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 268.95 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2272.02 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.)	Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Dżem 25 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE. SEL.) Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE. SEL.) Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE. SEL.) Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2261.07 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2224.73 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2145.07 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1880.86 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 245.40 g; W tym cukry: 31.35 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2052.55 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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>) 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 Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) 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 Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2374.92 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2200.03 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2154.42 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2010.84 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 262.69 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2217.81 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) 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 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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% 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 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) 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 90 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 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 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 90 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, 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 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2457.99 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 361.73 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2360.68 kcal; Białko ogółem: 131.32 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 344.17 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2243.03 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1790.88 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 244.79 g; W tym cukry: 35.74 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2326.50 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 7.73 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,