

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 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 lodowa 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 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 zielona 35 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 zielona 35 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 zielona 35 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 zielona 35 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 zielona 35 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: 2372.61 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 1925.66 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 1915.09 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 38.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 1774.04 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 238.13 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 1896.74 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 11.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>GOR</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Sałata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2843.19 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 99.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 393.62 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 11.86 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: 2363.32 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 100.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 273.06 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2628.70 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 12.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-25 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>) 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>) 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>) Pomidor 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>) 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>) Pomidor 80 g 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: 2556.64 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 393.63 g; W tym cukry: 123.37 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2417.20 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 382.90 g; W tym cukry: 127.33 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2405.44 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 380.58 g; W tym cukry: 127.67 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 1964.48 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 266.78 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2337.92 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 11.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2551.33 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2274.13 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 385.80 g; W tym cukry: 113.00 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2272.74 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 385.48 g; W tym cukry: 112.78 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2010.31 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 258.77 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2182.55 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 12.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 60 g (MLE.)	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 60 g (MLE.)	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 60 g (MLE.)	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek + 60 g (MLE.)	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 60 g (MLE.)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB.) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.)
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) 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 drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Dżem 60 g Ketchup 10 g (SEL.) Ogórek konserwowy 50 g (GOR.) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) 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.) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL.) Dżem 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL.) Dżem 60 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL.) Dżem 60 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy dieta + 110 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraki gotowane słupki + 200 g 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2448.28 kcal; Białko 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; Białko 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; Białko 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; Białko 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; Białko 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-29 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 konserwowa 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 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 konserwowa 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 konserwowa 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 Colesław + 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>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 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: 2272.93 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 12.24 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: 1844.94 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 229.39 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2051.39 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 312.47 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 12.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-30 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>) Sałatka 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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>) 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>) Sałatka 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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>) 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał 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 dhał 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 Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2486.39 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 10.87 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: 2370.12 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2143.89 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g	
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-02 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE</u> .)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u> .) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> .) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 90 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)
		Wartość energetyczna: 2679.69 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2478.73 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 380.58 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.25 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek + 60 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (SEL.) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Twarożek + 60 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek + 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek + 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.)
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2415.08 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 386.05 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2251.40 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 376.98 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2246.05 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 379.11 g; W tym cukry: 95.48 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 1890.86 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 244.60 g; W tym cukry: 38.34 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2287.07 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 10.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Arbuz 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Arbuz 200 g Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Arbuz 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (RYB.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2403.90 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 132.06 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2332.96 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 341.60 g; W tym cukry: 119.18 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2332.23 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 119.06 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2090.77 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 270.03 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 13.80 g;	Wartość energetyczna: 2304.56 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 14.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociołek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociołek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociołek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2555.10 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2380.69 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2395.15 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2061.16 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2380.11 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Woda źródłana n/g 0,5 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> .) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Woda źródłana 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</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> .)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> .)	Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u> .)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> .)
			Wartość energetyczna: 2340.00 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 109.53 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 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;

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,