

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-23 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 gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Dżem 60 g 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 gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 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 z koperkiem 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 z koperkiem 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 z koperkiem 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 z koperkiem 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: 2287.15 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2197.37 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 336.73 g; W tym cukry: 89.05 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1907.86 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 213.46 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2193.79 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 283.77 g; W tym cukry: 37.59 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-24 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>) 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 30 g (<u>MLE.</u>)	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 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	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 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 30 g (<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>) 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 30 g (<u>MLE.</u>)	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 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, 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, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</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 rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, 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 rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2636.43 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 389.85 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2554.69 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2551.98 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 391.02 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2249.57 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 297.61 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2550.83 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 369.35 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.)
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2131.75 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2228.80 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2193.14 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 1725.67 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 228.37 g; W tym cukry: 29.76 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2038.39 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 303.50 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-26 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.) Gruszka 1szt. 150 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.) Gruszka 1szt. 150 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.) Gruszka 1szt. 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Łosoś pieczony 80 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Łosoś pieczony 80 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Łosoś pieczony 80 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 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.) 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: 2180.10 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 328.98 g; W tym cukry: 105.65 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2248.69 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 350.07 g; W tym cukry: 120.01 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2247.96 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 349.90 g; W tym cukry: 119.89 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1866.97 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 243.42 g; W tym cukry: 35.54 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2080.76 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 11.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-27 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 źródlana 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 źródlana 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 źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<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 źródlana 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 źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</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 z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</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 z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, 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 z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, 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 z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, 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 z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, 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: 2350.76 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2290.76 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2305.23 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1898.33 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 279.18 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2217.28 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 JECZ</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> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g 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 JECZ</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> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 JECZ</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> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 80 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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</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> .) Jabłko pieczone 1szt. 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 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: MLE</u> .)	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> .)
		Wartość energetyczna: 2504.44 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2479.18 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 348.91 g; W tym cukry: 117.90 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2313.93 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; W tym cukry: 112.06 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1776.69 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 224.15 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2265.22 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 9.29 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,