

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 200 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>)	Rosół z ryżem 300 ml (<u>SEL</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 200 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>)	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 200 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)					
		Wartość energetyczna: 2096.38 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2069.04 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 36.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; W tym cukry: 117.65 g; Błonnik pok.: 14.25 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2072.40 kcal; Białko ogółem: 118.08 g; Tłuszcz: 38.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 116.70 g; Błonnik pok.: 12.96 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1659.88 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 224.89 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1974.58 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 40.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 8.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Pasta z tofu z koperkiem 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>)	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2476.37 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2344.30 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 372.17 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 5.75 g;		Wartość energetyczna: 1867.65 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 244.07 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2336.70 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-26 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
	PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2155.26 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2166.88 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2166.23 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1763.89 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 247.58 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2061.90 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 45.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2802.18 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 430.41 g; W tym cukry: 122.38 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2796.43 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 440.15 g; W tym cukry: 124.70 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2823.66 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 441.90 g; W tym cukry: 124.67 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2238.98 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 287.47 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2716.76 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 419.27 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 9.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa pieczona z tymiankiem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa pieczona z tymiankiem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2148.05 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; W tym cukry: 94.57 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2225.85 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 331.31 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2260.29 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2073.51 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 250.76 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2194.36 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 353.97 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-29 sobota	Śniadanie	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 "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Rukola 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2559.47 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2063.90 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2100.76 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 43.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1658.53 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 241.40 g; W tym cukry: 35.79 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1915.15 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 43.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 294.33 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 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>) Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI.</u>)			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI.</u>)
		Wartość energetyczna: 2332.06 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2375.77 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2399.69 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; W tym cukry: 86.42 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1808.02 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 230.57 g; W tym cukry: 29.66 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2226.69 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 8.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Wielowarzywna z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata lodowa 20 g Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g			Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata lodowa 20 g Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g
	PN	Mandarynka 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mandarynka 1 szt
		Wartość energetyczna: 2228.56 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2135.10 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2065.10 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 34.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 364.13 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1878.01 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 258.16 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2030.02 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 41.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		
	PN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2456.93 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 9.53 g;		Wartość energetyczna: 2336.98 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.73 g;		Wartość energetyczna: 2142.46 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 284.79 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 8.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2773.21 kcal; Białko ogółem: 136.46 g; Tłuszcz: 100.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2743.76 kcal; Białko ogółem: 138.45 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2620.25 kcal; Białko ogółem: 135.22 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2381.20 kcal; Białko ogółem: 134.62 g; Tłuszcz: 98.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 253.82 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2594.00 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 95.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; W tym cukry: 56.82 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 10.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp # 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2311.73 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g; W tym cukry: 108.81 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2319.75 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2183.69 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 1693.32 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 239.30 g; W tym cukry: 39.17 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2113.17 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko pieczone 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>)	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Dżem 25 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki 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 (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2200.41 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 336.49 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2230.74 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2129.14 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 1825.88 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 235.86 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2058.57 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 302.09 g; W tym cukry: 50.38 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 7.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2369.21 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 350.40 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 8.58 g;		Wartość energetyczna: 2194.31 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2153.03 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 84.69 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2005.13 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 262.64 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2212.09 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cebulką 60 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cebulką 60 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
	☞	Babka piaskowa 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2462.31 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2365.00 kcal; Białko ogółem: 131.70 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2247.35 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1795.20 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 245.57 g; W tym cukry: 36.01 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2330.82 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.73 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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