

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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
2025-05-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 10 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 10 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2407.60 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 1960.65 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 1950.08 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 39.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 325.71 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1809.03 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 249.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 1931.73 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 307.62 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 11.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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
2025-05-27 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2843.19 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 99.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 393.62 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2595.75 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; W tym cukry: 107.40 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2526.96 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 386.41 g; W tym cukry: 111.13 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2363.32 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 100.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 273.06 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2628.70 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 12.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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
2025-05-28 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek truskawkowy + 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2556.64 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 393.63 g; W tym cukry: 123.37 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2402.50 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 382.90 g; W tym cukry: 127.33 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2390.74 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 380.58 g; W tym cukry: 127.67 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 1949.78 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 266.78 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2323.22 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 11.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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
2025-05-29 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzynna z olejem + 200 g(<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)		Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka wielowarzynna z olejem + 200 g(<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzynna z olejem + 200 g(<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	☞	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2573.92 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 113.33 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2296.72 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 386.77 g; W tym cukry: 113.31 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2295.34 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 113.09 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2032.91 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 259.74 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2205.14 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 13.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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
2025-05-30 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2321.43 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2246.59 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2224.32 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1976.69 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 248.59 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2170.89 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 11.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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
2025-05-31 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR.</u>) Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (<u>SEL.</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (<u>SEL.</u>) Dżem 60 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (<u>SEL.</u>) Dżem 60 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Buraki gotowane súpki + 200 g Kompót owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane súpki + 200 g Kompót owocowy* z/c 250 ml		Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane súpki + 200 g Kompót owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2448.28 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 377.30 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2373.21 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 375.34 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2372.56 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 1800.47 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 268.12 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2307.50 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Rosół + 245 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 245 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 245 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 245 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 245 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2434.48 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2346.57 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2410.49 kcal; Białko ogółem: 134.89 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 1997.23 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 238.41 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2203.68 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 321.49 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 12.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-02 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa + 100 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa + 100 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 80 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2486.39 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2297.35 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 380.54 g; W tym cukry: 115.01 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2277.09 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 376.82 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2410.82 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2143.89 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g	
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Galaretkę drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2421.36 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2428.09 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2232.21 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2020.66 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 234.45 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2262.53 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 13.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-04 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek różany + 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2555.32 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 378.16 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2478.73 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 380.58 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2166.22 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 286.25 g; W tym cukry: 51.91 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2469.72 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 11.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-05 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2380.43 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 379.54 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2285.36 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2246.05 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 379.11 g; W tym cukry: 95.48 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 1890.86 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 244.60 g; W tym cukry: 38.34 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2287.07 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 10.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa		CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-06-06 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2285.20 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 103.70 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 15.34 g;	Wartość energetyczna: 2368.96 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 118.28 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2368.23 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 118.16 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 1972.07 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 249.78 g; W tym cukry: 33.59 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 14.89 g;	Wartość energetyczna: 2185.86 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 15.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-07 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt 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 JECZ.</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	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2597.55 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 390.55 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2380.69 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2395.15 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2103.61 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2422.56 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 369.13 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 12.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Kasza manna na ml z kakao 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE.</u>)	Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2376.00 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2600.91 kcal; Białko ogółem: 129.08 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 363.97 g; W tym cukry: 119.52 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2466.66 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; W tym cukry: 112.71 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 1959.65 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 241.10 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2424.96 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 12.90 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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