

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

2025-04-28, poniedziałek	Śniadanie	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
		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 nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</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 nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</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 nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</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 nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</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 nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</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
		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	
		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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2437.83 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2000.73 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 1991.76 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 42.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1865.92 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 249.55 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 1988.61 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 307.64 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 10.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-04-29 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</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>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</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 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</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>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>GLUPSZ, 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>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>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>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>) Ogórek kiszony 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>GLUPSZ</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 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 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 Pasta z groszku zielonego + 80 g	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 kiszony 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: 2832.21 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 391.83 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2674.41 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 394.75 g; W tym cukry: 108.38 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2622.97 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 394.68 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2352.34 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 98.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2604.39 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 13.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-04-30 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: 2540.47 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 394.88 g; W tym cukry: 123.35 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2399.39 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 382.93 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2387.63 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 380.61 g; W tym cukry: 127.49 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 1933.61 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 268.03 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2307.05 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 101.21 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 11.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	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>) Kawa zbożowa z mlekciem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLUPSZ, 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 Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	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>) Kawa zbożowa z mlekciem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLUPSZ, 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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Kawa zbożowa z mlekciem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLUPSZ, 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 Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekciem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLUPSZ, 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 Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekciem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLUPSZ, 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 Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g(<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>)		Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g(<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g(<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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 Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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 Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2781.08 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 374.10 g; W tym cukry: 110.69 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 2510.17 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 386.44 g; W tym cukry: 112.85 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2508.79 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 386.13 g; W tym cukry: 112.63 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2241.08 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 257.32 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2411.69 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 14.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-02 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Płatki 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>) Płatki 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>) Płatki 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>) Płatki 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>) Szpinak gotowany z olejem + 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>) 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 rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR.</u>)	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 rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 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 rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR.</u>)	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 rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 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>)			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2489.82 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 99.64 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2507.98 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2346.84 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 93.10 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2145.08 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 252.56 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2329.80 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 302.07 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 10.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-03 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 droбно rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 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 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 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 Sałata zielona 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 Sałata zielona 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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: 2438.92 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2364.29 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2363.64 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 375.13 g; W tym cukry: 102.02 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 1801.59 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 268.32 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2300.22 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 353.10 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-04 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Papryka konserwowa 80 g Salata 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, S02.</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 Kalafior gotowany + 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2433.76 kcal; Bialko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; W tym cukry: 94.52 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2345.85 kcal; Bialko ogółem: 126.08 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2373.82 kcal; Bialko ogółem: 134.09 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 1996.51 kcal; Bialko ogółem: 123.77 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 238.43 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2202.96 kcal; Bialko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 68.21 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 12.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-05 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>) Salatka owocowa dieta + 100 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>) Salatka owocowa dieta + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal 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 90 g Mix салат 10 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 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Mix салат 10 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 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Mix салат 10 g	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 Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Mix салат 10 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 90 g Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Mix салат 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2436.20 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 379.88 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2287.41 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 113.92 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2268.64 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 372.12 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2360.63 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2133.09 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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	
2025-05-06 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 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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>) 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 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</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>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, 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 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 100 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	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 100 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	
	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 Szpinaż 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 z olejem 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>) Galaretki 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: 2422.29 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 13.64 g;		Wartość energetyczna: 2429.02 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 12.73 g;		Wartość energetyczna: 2335.38 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 10.37 g;	
	Wartość energetyczna: 2021.58 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 234.76 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 11.72 g;		Wartość energetyczna: 2263.46 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 13.61 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-07 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 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 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 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 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 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 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 nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 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 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 nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 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 kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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>SOJ, 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 JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszonej + 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 JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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: 2569.22 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 377.88 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2487.90 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 93.18 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2485.19 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 379.78 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2180.12 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 285.97 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2483.63 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 357.38 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 11.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobnioma 40 g Salata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobnioma 40 g Salata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobnioma 40 g Salata lodowa 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</u> <u>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 rozdrobnioma 40 g Salata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> <u>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 rozdrobnioma 40 g Salata lodowa 20 g
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>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>GLUPSZ</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>GLUPSZ</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</u> <u>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: 2379.31 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 379.68 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2281.06 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g; W tym cukry: 96.93 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2241.75 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 378.46 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1889.74 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 244.74 g; W tym cukry: 38.05 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2285.95 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 10.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-09 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	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 Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 wiśniowa- 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>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>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>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Rozszponka 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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Rozszponka 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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2502.40 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 14.92 g;	Wartość energetyczna: 2586.16 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g; W tym cukry: 118.27 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2585.43 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 118.16 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2189.27 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 249.74 g; W tym cukry: 33.59 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 2403.06 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 15.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-10 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>) Pomidorki koktajlowe 80 g 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 Pomidorki koktajlowe 80 g 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 Pomidorki koktajlowe 80 g 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 Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kociółek 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>) Kociółek 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
	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: 2613.51 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 393.99 g; W tym cukry: 96.09 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2408.35 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; W tym cukry: 92.62 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2406.86 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 394.14 g; W tym cukry: 92.39 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2119.57 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2438.52 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 372.57 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 12.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-11 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) 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 źródłana 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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 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 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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: 2425.26 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 12.50 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: 2008.91 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 246.48 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2474.22 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 12.80 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,