

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE ,)	Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE ,)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (MLE, SEL ,)	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron penne 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 200 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE ,)	Rosół z ryżem 300 ml (SEL ,) Makaron penne 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 200 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE ,)	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (MLE, SEL ,)	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron penne 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 200 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	PZ	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE ,)				
		Wartość energetyczna: 2128.48 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2063.28 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 36.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 117.64 g; Błonnik pok.: 14.25 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2066.64 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 37.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 116.69 g; Błonnik pok.: 12.96 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1800.22 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 250.28 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1968.82 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHYZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHYZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHYZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHYZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g 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 Sałata zielona 10 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Dżem 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) 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 Sałata zielona 10 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>)	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 Sałata zielona 10 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>)	
	Obiad	Dyniowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2448.84 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 362.90 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2331.53 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 43.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 385.63 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 5.32 g;			Wartość energetyczna: 1840.12 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 239.91 g; W tym cukry: 31.64 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2309.17 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)
	PN		Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2114.29 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2125.91 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2125.26 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1722.92 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 238.03 g; W tym cukry: 39.39 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2020.93 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)		Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 3040.34 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 486.26 g; W tym cukry: 122.34 g; Błonnik pok.: 45.80 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 3034.60 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 496.01 g; W tym cukry: 124.65 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 3061.83 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 497.76 g; W tym cukry: 124.62 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2482.54 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2954.92 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 475.12 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 45.08 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 60 g Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2118.05 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 117.67 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2177.07 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; W tym cukry: 119.49 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2211.51 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 366.06 g; W tym cukry: 118.78 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2023.79 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 243.05 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2164.36 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 366.62 g; W tym cukry: 111.12 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SEL</u> .) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Musztarda 10 g (<u>GOR</u> .) Pomidor 80 g Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor b/skórki 100 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Kalaftor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Kalaftor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> .) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> .) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> .) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> .) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> .)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> .)
		Wartość energetyczna: 2459.39 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2055.46 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 40.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2092.32 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 1644.69 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 239.66 g; W tym cukry: 35.45 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 1906.71 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 295.38 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2296.70 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2340.41 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2364.34 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1796.17 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 229.98 g; W tym cukry: 29.33 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2191.33 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 310.93 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 200 g		Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g	
	Kolacja	Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g		Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2278.22 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2092.44 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2022.44 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2000.66 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 268.25 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2060.68 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 6.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</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 mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2450.46 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 82.70 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2347.15 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.46 g;		Wartość energetyczna: 2135.99 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 283.15 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2200.73 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 323.18 g; W tym cukry: 51.13 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-08 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,)
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> ,) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> ,)	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL</u> ,) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT</u> ,)	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)				
		Wartość energetyczna: 2768.60 kcal; Białko ogółem: 135.96 g; Tłuszcz: 99.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2818.28 kcal; Białko ogółem: 140.44 g; Tłuszcz: 103.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 341.10 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2694.77 kcal; Białko ogółem: 137.22 g; Tłuszcz: 98.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2376.59 kcal; Białko ogółem: 134.13 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 253.73 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2668.52 kcal; Białko ogółem: 133.72 g; Tłuszcz: 103.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 11.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHYZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHYZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHYZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHYZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	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>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp # 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g 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 fasoli 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PZ	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2401.05 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 385.36 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2334.44 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 381.36 g; W tym cukry: 109.25 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2198.38 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; W tym cukry: 82.70 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1782.65 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 35.42 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2127.86 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 7.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-10 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Dżem 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może</u> <u>zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może</u> <u>zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 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 Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może</u> <u>zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> <u>GOR.</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może</u> <u>zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może</u> <u>zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2160.16 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2227.42 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 347.83 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2125.82 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; W tym cukry: 115.72 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1747.38 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 216.31 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2060.82 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 302.09 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-11 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.)		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2364.60 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2189.71 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 346.62 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2148.42 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 84.69 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2000.52 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 262.56 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2207.49 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 8.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> Kasza manna na ml z kakao 250 ml <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło extra 82% 10 g <u>(MLE.)</u> Twarożek z cebulką 60 g <u>(MLE.)</u> Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g <u>(SOJ.)</u> Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> Kasza manna na ml z kakao 250 ml <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona 120 g <u>(GLU PSZ.)</u> Masło extra 82% 5 g <u>(MLE.)</u> Twarożek 100 g <u>(MLE.)</u> Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g <u>(SOJ.)</u> Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> Kasza manna na ml z kakao 250 ml <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona 120 g <u>(GLU PSZ.)</u> Masło extra 82% 10 g <u>(MLE.)</u> Twarożek 100 g <u>(MLE.)</u> Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g <u>(MLE.)</u> Twarożek z cebulką 60 g <u>(MLE.)</u> Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g <u>(SOJ.)</u> Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> Chleb Graham 100 g <u>(GLU PSZ.)</u> Jogurt naturalny 150g 1 szt <u>(MLE.)</u> Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na ml z kakao 250 ml <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło extra 82% 10 g <u>(MLE.)</u> Twarożek 100 g <u>(MLE.)</u> Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kotlet schabowy 100 g <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g <u>(GLU PSZ.)</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Pomidorowa z makaronem * 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka 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> Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g <u>(SOJ.)</u> Serek homo naturalny 150g 1 szt <u>(MLE.)</u> Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g <u>(GLU PSZ.)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt <u>(MLE.)</u>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g <u>(GLU PSZ.)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g <u>(SOJ.)</u> Serek homo naturalny 150g 1 szt <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g <u>(GLU PSZ.)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt <u>(MLE.)</u>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g <u>(SOJ.)</u> Serek homo naturalny 150g 1 szt <u>(MLE.)</u> Pomidor 100 g	
	PN	Babka piaskowa 50 g <u>(GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)</u>		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Babka piaskowa 50 g <u>(GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)</u>	
			Wartość energetyczna: 2402.81 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2305.50 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; W tym cukry: 81.85 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2211.35 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1759.20 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 236.12 g; W tym cukry: 36.91 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2271.32 kcal; Białko ogółem: 120.89 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.73 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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