

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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		
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 JECZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 JECZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 JECZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</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 JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	
		Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z pora i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z pora i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Szpót w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 1809.42 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 39.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1989.22 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2005.93 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1580.68 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 248.10 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1715.32 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 38.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.27 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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			
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczoney 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 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 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dyńia duszona z olejem i ziołami* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
				PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
					Wartość energetyczna: 2421.75 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 371.65 g; W tym cukry: 103.80 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2438.91 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 391.31 g; W tym cukry: 109.18 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2406.52 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 109.92 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 1922.20 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g; W tym cukry: 31.78 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 5.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna () b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna - diety 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 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>) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna () b/c 100 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 budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna () b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto marchewkowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2352.87 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; W tym cukry: 122.69 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2268.48 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 120.83 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2364.04 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 125.79 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1785.79 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 42.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 273.43 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2163.63 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 JECZ,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 JECZ,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 JECZ,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z cukini z kielbasą 300 g (<u>SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Sałata zielona z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Ryż na sypko 220 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Sałata zielona z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Ryż na sypko (brązowy) 220 g Sałata zielona z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2524.41 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 400.13 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2485.98 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 413.04 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2484.59 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 412.73 g; W tym cukry: 107.70 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 1964.79 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2304.79 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osionce niejadalnej 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osionce niejadalnej 30 g Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	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: 2157.31 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; W tym cukry: 124.09 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2154.25 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2135.47 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 113.73 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1902.09 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 258.69 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2028.21 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) 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 JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Ogórek świeży 80 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 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2335.02 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2217.88 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2217.23 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2030.46 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 294.46 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2204.56 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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				
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Owsianka z jabłkami 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 70 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 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 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 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 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>) Owsianka z jabłkami 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g			
		Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Dyna duszona z olejem i ziołami* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek ze słonecznikiem 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	
				PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
					Wartość energetyczna: 2448.71 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2324.80 kcal; Białko ogółem: 133.33 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2471.16 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 319.68 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2177.12 kcal; Białko ogółem: 134.94 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 240.78 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2211.85 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 278.77 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-29 poniedziałek	Sniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE, PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE, PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE, PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE, PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 20 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 40 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g	Pomidor 90 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 40 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2294.45 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 399.74 g; W tym cukry: 143.98 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2244.27 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 36.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 409.84 g; W tym cukry: 146.53 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2242.89 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 36.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 409.52 g; W tym cukry: 146.31 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1962.08 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 309.70 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2123.41 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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			
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Platki jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Platki jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)		
		Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna b/c () 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety 100 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka wiosenna b/c () 100 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka wiosenna b/c () 100 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
				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>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
					Wartość energetyczna: 2153.23 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 329.48 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2185.51 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2243.33 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1783.83 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 248.02 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-31 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 40 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Rzodkiewka 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Twarożek 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g	Rzodkiewka 90 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.)	Pomidor 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Twarożek 30 g (MLE.)
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2536.52 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2337.98 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2337.14 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 364.95 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2192.64 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 283.28 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2390.68 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 7.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Tofu 40 g (<u>SOJ,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g Sałata 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 Ogórek kiszony 90 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2237.30 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2195.56 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 375.10 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 2244.29 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 391.11 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 1862.87 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 264.03 g; W tym cukry: 27.10 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2143.94 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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				
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g	
				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
				PN	Wartość energetyczna: 2353.38 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 115.57 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2395.45 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 122.74 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2376.72 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; W tym cukry: 123.90 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2146.17 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2260.02 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Tofu 30 g (SOJ.) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Tofu 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Tofu 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Tofu 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g (MLE, GLU OW.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Tofu 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 220 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 220 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryz na sypko 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) 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: 2254.69 kcal; Białko ogółem: 74.59 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2146.63 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 43.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2145.78 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 43.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1886.04 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 287.58 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2051.52 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)
		Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)	Salata zielona 20 g	Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>)
		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Salata zielona 20 g
Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
Kalarepa tarta 80 g	Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kalarepa tarta 80 g	Kalarepa tarta 80 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidor 80 g	Pomidor b/skórki 80 g			Kalarepa tarta 80 g	
Obiad	Krem pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Krem pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Schab gotowany 100 g	Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g	
Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g	Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	
Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 30 g	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 30 g	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 30 g	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 30 g	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 30 g	
Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
Jabłko 1 szt 1 szt	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g			Salata zielona 20 g	
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>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2589.52 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 363.80 g; W tym cukry: 108.93 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2558.54 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 358.58 g; W tym cukry: 113.15 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2538.29 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 381.24 g; W tym cukry: 131.79 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2013.85 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 271.30 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2347.76 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 7.31 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 JE CZ - 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,