

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                         |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-12 poniedziałek | Śniadanie | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) | Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek pomidorowy + 60 g ( <b>MLE.</b> ) |
|                         | Obiad     | Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                                                         | Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron penne 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Prażone jabłka + 200 g<br>Masa serowa do makaronu + 100 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                                         | Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron penne 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Prażone jabłka + 200 g<br>Masa serowa do makaronu + 100 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Dżem 50 g                                                                                                                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2534.65 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 11.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2421.01 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 115.10 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 7.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2282.89 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 255.34 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 9.87 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2395.29 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 9.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                   |           | CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRR- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 90 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u></b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Twarożek z koperkiem + 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Twarożek z koperkiem + 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) |                                                        | Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u></b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Twarożek z koperkiem + 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) | Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u></b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Twarożek z koperkiem + 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) |
|                   | Obiad     | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Gulasz wołowy + 110 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <b><u>SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Gulasz wołowy dieta + 110 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                        | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Gulasz wołowy + 110 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Gulasz wołowy + 110 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                  |                                                        | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                            | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | PN        | Bułka maślana 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka maślana 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2521.40 kcal;<br>Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 11.08 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2375.22 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 9.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        | Wartość energetyczna: 1785.72 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 235.37 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 11.62 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2254.77 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 11.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW

|                  |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-14 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz.<br>30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz.<br>30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Dżem 50 g<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz.<br>30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Dżem 50 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g | Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz.<br>30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Hummus paprykowy + 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz.<br>30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g |
|                  | Obiad     | Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g<br>( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                            | Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku + 80 g ( <u>SEL.</u> )                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku + 80 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku + 80 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku + 80 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | PN        | Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2674.47 kcal;<br>Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 77.98 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 11.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2555.74 kcal;<br>Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 71.01 g;<br>Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 358.65 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 9.32 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2555.09 kcal;<br>Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 71.01 g;<br>Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 358.51 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2381.71 kcal;<br>Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 85.75 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 278.72 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 10.30 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2581.11 kcal;<br>Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 77.89 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 11.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-15 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Owsianka z jabłkami 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Owsianka z jabłkami 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Owsianka z jabłkami 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Owsianka z jabłkami 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |
|                     | Obiad     | Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Fasolka po bretońsku + 300 g ( <u>SEL, GOR.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Surówka z pora z jabłkiem + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                              | Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                          | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                               |
|                     | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     |           | Wartość energetyczna: 3099.14 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 465.19 g; W tym cukry: 130.82 g; Błonnik pok.: 48.39 g; Sól: 16.32 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2397.59 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 401.87 g; W tym cukry: 119.68 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 10.64 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2406.49 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 405.38 g; W tym cukry: 121.39 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 10.65 g;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1988.70 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 242.31 g; W tym cukry: 37.60 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 11.90 g;                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2461.08 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 12.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-16 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Dżem 60 g<br>Twarożek różany + 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko 150 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt                                                                                                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Dżem 60 g<br>Twarożek różany + 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko 150 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt                         | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Dżem 60 g<br>Twarożek różany + 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt | Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Twarożek różany + 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko 150 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt   | Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Dżem 60 g<br>Twarożek różany + 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Jabłko 150 g |
|                   | Obiad     | Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                            | Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                                                        | Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                          | Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                                | Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                                      |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <b><u>JAJ, MLE.</u></b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <b><u>JAJ, MLE.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <b><u>JAJ, MLE.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 90 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 90 g                          | Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <b><u>JAJ, MLE.</u></b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 90 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Miód 50 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 90 g                                     |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                         | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2356.41 kcal;<br>Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 67.33 g;<br>Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 346.06 g; W tym cukry: 126.56 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 10.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2386.21 kcal;<br>Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 63.51 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 357.25 g; W tym cukry: 131.24 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.38 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2462.22 kcal;<br>Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 60.94 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 387.89 g; W tym cukry: 131.44 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 9.14 g;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2268.13 kcal;<br>Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 89.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 258.08 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 10.35 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2390.71 kcal;<br>Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 380.53 g; W tym cukry: 119.90 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 9.78 g;                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRR- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-17 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <del>MLE.</del> <del>GLU ŻYT.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <del>GLU PSZ.</del> <del>GLU ŻYT.</del> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE.</del> )<br>Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g ( <del>SEL.</del> )<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g ( <del>SOJ.</del> )<br>Ketchup 10 g ( <del>SEL.</del> )<br>Pomidor 80 g<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <del>MLE.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Rukola 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <del>MLE.</del> <del>GLU ŻYT.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <del>MLE.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <del>MLE.</del> )<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g ( <del>SOJ.</del> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Rukola 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <del>MLE.</del> <del>GLU ŻYT.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <del>MLE.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE.</del> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g ( <del>SOJ.</del> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE.</del> )<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g ( <del>SOJ.</del> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <del>MLE.</del> <del>GLU ŻYT.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <del>MLE.</del> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Rukola 20 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <del>MLE.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <del>GLU PSZ.</del> <del>GLU ŻYT.</del> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <del>MLE.</del> )<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g ( <del>SOJ.</del> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <del>MLE.</del> <del>GLU ŻYT.</del> <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Rukola 20 g |
|                   | Obiad     | Zupa koperkowa z ryżem + 300 g ( <del>SOJ.</del> <del>MLE.</del> <del>SEL.</del> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Bigos + 300 g ( <del>GLU PSZ.</del> <del>MLE.</del> <del>SEL.</del> <del>GÓR.</del> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zupa koperkowa z ryżem + 300 g ( <del>SOJ.</del> <del>MLE.</del> <del>SEL.</del> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g ( <del>GLU PSZ.</del> <del>SEL.</del> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Marchew talarki gotowane + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zupa koperkowa z ryżem + 300 g ( <del>SOJ.</del> <del>MLE.</del> <del>SEL.</del> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g ( <del>GLU PSZ.</del> <del>SEL.</del> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <del>GLU JĘCZ.</del> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <del>GLU PSZ.</del> <del>GLU ŻYT.</del> )<br>Chleb Graham 30 g ( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy + 50 g ( <del>JAJ.</del> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <del>MLE.</del> )<br>Sałata zielona 35 g                                                                                                                                                                                                                                                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <del>SOJ.</del> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <del>MLE.</del> )<br>Sałata zielona 35 g                                                                                                                                                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <del>GLU PSZ.</del> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <del>SOJ.</del> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <del>MLE.</del> )<br>Sałata zielona 35 g                                                                                                                                                                                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <del>GLU PSZ.</del> <del>GLU ŻYT.</del> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <del>SOJ.</del> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <del>MLE.</del> )<br>Sałata zielona 35 g                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <del>MLE.</del> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <del>MLE.</del> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2780.24 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 104.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 94.03 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 15.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2019.53 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 9.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2057.04 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 9.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1773.62 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 255.60 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 12.20 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2035.63 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 12.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW

|                      |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-18 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na mleku z syropem<br>malinowym 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE,<br/>GOR.</u> )<br>Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na mleku z syropem<br>malinowym 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE,<br/>GOR.</u> )<br>Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na mleku z syropem<br>malinowym 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE,<br/>GOR.</u> )<br>Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt<br>Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE,<br/>GOR.</u> )<br>Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt | kasza kukurydziana na mleku z syropem<br>malinowym 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE,<br/>GOR.</u> )<br>Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt |
|                      | Obiad     | Rosół + 255 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Udko z kurczaka pieczone + 150 g<br>( <u>SOJ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem +<br>200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml<br>Makaron nitka 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                   | Rosół + 255 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron nitka 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Rosół + 255 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Makaron nitka 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka<br>wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40<br>g<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g<br>(haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka<br>wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40<br>g<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g<br>(haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka<br>wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40<br>g<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g<br>(haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g                                                                                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka<br>wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40<br>g<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g<br>(haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka<br>wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40<br>g<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g<br>(haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                           |
|                      | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l<br>1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,<br/>OZI, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2544.67 kcal;<br>Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 81.28<br>g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany<br>ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 101.70<br>g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 11.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2538.23 kcal;<br>Białko ogółem: 131.91 g; Tłuszcz: 70.17<br>g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany<br>ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 102.55<br>g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 9.68 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2562.15 kcal;<br>Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 73.86<br>g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany<br>ogółem: 354.92 g; W tym cukry: 102.07<br>g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 9.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2044.13 kcal;<br>Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 72.82<br>g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany<br>ogółem: 239.98 g; W tym cukry: 53.72 g;<br>Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 10.33 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2438.64 kcal;<br>Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 80.75<br>g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany<br>ogółem: 320.85 g; W tym cukry: 75.79 g;<br>Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 11.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                         |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                   |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-19 poniedziałek | Śniadanie | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pasta warzywna + 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta warzywna + 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta warzywna + 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Dżem 50 g | Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Pasta warzywna + 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Pasta warzywna + 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Dżem 50 g |                                                                   |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Sos musztardowy + 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Surówka Colesław + 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, S02.</b> )                                                                                                                                    | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos szpinakowy + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g                                                                                                                                            | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos musztardowy + 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g                                                                                 | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos szpinakowy + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   |
|                         | Kolacja   | Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )                                                                                           | Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )                                                         | Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   |
|                         | 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: 2516.74 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 13.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2291.02 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 12.81 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2297.52 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 12.63 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2358.03 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 12.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2389.06 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 12.74 g;                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-20 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Makaron na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Makaron na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Makaron na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) |
|                   | Obiad     | Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                               | Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                               | Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                   | Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> )<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> )<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                                            |
|                   | PZ        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2703.74 kcal;<br>Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 14.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2547.28 kcal;<br>Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 10.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2538.26 kcal;<br>Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.82 g;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2389.27 kcal;<br>Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 13.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2400.86 kcal;<br>Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 13.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                  |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-21 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidorki koktajlowe 90 g                                           | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidorki koktajlowe 90 g                                            | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g                                                    | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidorki koktajlowe 90 g                                                                   | Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidorki koktajlowe 90 g                      |
|                  | Obiad     | Zupa krem z białych warzyw + 300 ml<br>( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z<br>ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy (dieta) + 100 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u><br><u>JECZ</u> ,)<br>Surówka z rzodkwi + 200 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml<br>Grzanki pszenne + 20 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> ,) | Zupa krem z białych warzyw + 300 ml<br>( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z<br>ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy (dieta) + 100 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u><br><u>JECZ</u> ,)<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml<br>Grzanki pszenne + 20 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> ,) | Zupa grysikowa + 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z<br>ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy (dieta) + 100 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u><br><u>JECZ</u> ,)<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250<br>ml<br>Grzanki pszenne + 20 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> ,) | Zupa krem z białych warzyw + 300 ml<br>( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z<br>ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy (dieta) + 100 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u><br><u>JECZ</u> ,)<br>Surówka z rzodkwi + 200 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250<br>ml<br>Grzanki pszenne + 20 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> ,) | Zupa krem z białych warzyw + 300 ml<br>( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z<br>ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy (dieta) + 100 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u><br><u>JECZ</u> ,)<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250<br>ml<br>Grzanki pszenne + 20 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> ,) |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g<br>( <u>SOJ</u> ,)<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 80 g                                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <u>SOJ</u> ,)<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 80 g                                                                                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <u>SOJ</u> ,)<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                                                                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <u>SOJ</u> ,)<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 80 g                                                                                                                                 | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona,<br>parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <u>SOJ</u> ,)<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 80 g                                                                            |
|                  | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2520.18 kcal;<br>Białko ogółem: 126.56 g; Tłuszcz: 83.16<br>g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany<br>ogółem: 330.78 g; W tym cukry: 74.86 g;<br>Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 20.08 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2479.13 kcal;<br>Białko ogółem: 129.12 g; Tłuszcz: 75.04<br>g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany<br>ogółem: 335.06 g; W tym cukry: 82.21 g;<br>Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 11.99 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2357.60 kcal;<br>Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 69.48<br>g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany<br>ogółem: 320.00 g; W tym cukry: 79.55 g;<br>Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 11.32 g;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2170.63 kcal;<br>Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 81.57<br>g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany<br>ogółem: 250.45 g; W tym cukry: 45.93 g;<br>Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 18.49 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2329.37 kcal;<br>Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 74.56<br>g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany<br>ogółem: 306.26 g; W tym cukry: 53.89 g;<br>Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 13.55 g;                                                                                                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                     |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-22 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem<br>białka wieprzowego 40 g ( <u>może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 90 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem<br>białka wieprzowego 40 g ( <u>może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek + 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Pomidor 90 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem<br>białka wieprzowego 40 g ( <u>może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek + 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem<br>białka wieprzowego 40 g ( <u>może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek + 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem<br>białka wieprzowego 40 g ( <u>może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek + 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną + 110 g ( <u>SEL</u> )<br>Brokuł gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g ( <u>SEL</u> )<br>Marchew talarki gotowane + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g ( <u>SEL</u> )<br>Brokuł gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                   |
|                     | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2730.20 kcal;<br>Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 70.64 g;<br>Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 104.97 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 11.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2498.17 kcal;<br>Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 378.94 g; W tym cukry: 113.49 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 8.24 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2361.95 kcal;<br>Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 8.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2125.43 kcal;<br>Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 262.08 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 11.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2346.37 kcal;<br>Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 9.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-23 piątek | Śniadanie | Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt                                                                                                                  | Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                       | Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                      | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt                                                                                                               | Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Dżem 50 g                                                                          |
|                   | Obiad     | Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku + 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                      | Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ. SEL.</b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku + 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                | Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> )<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b>JAJ. MLE.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b>JAJ. MLE.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek + 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b>JAJ. MLE.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Zielona pasta jajeczna + 60 g ( <b>JAJ. MLE.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | PN        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2410.10 kcal;<br>Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 10.08 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2389.24 kcal;<br>Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.34 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2271.34 kcal;<br>Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.53 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1997.32 kcal;<br>Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 233.62 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.26 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2310.76 kcal;<br>Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 319.40 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 10.20 g;                                                                                                                                                                                                   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-05-24 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z pieczonych warzyw + 80 g ( <u>SEL.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g ( <u>SOJ.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z pieczonych warzyw + 80 g ( <u>SEL.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g ( <u>SOJ.</u> ) |  |
|                   | Obiad     | Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 110 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                   | Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 110 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 110 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                               |  |
|                   | PN        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2329.58 kcal;<br>Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 66.39 g;<br>Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 86.30 g;<br>Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 13.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2272.06 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 53.85 g;<br>Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 360.92 g; W tym cukry: 89.33 g;<br>Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 11.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1982.80 kcal;<br>Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 68.54 g;<br>Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 52.66 g;<br>Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 11.38 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2187.26 kcal;<br>Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 61.59 g;<br>Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 58.95 g;<br>Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 13.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                      |           | CHRR- BYT GÓR 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRR- BYT GÓR 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRR- BYT GÓR 4 z<br>ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRR- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRR- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów<br>tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-25 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Kasza manna na ml z kakao 250 ml<br>( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 60 g<br>( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g<br>( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Kasza manna na ml z kakao 250 ml<br>( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g<br>( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Kasza manna na ml z kakao 250 ml<br>( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g<br>( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 20 g | Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 60 g<br>( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g<br>( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza manna na ml z kakao 250 ml<br>( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g<br>( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | Obiad     | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g<br>( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet schabowy panierowany + 100 g<br>( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g<br>( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                          | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g<br>( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Szpinaż gotowany z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g<br>( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g<br>( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                 | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g<br>( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g<br>( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                              | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g<br>( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                   |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g<br>( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g<br>( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 100 g                                                                                                                                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g<br>( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                    |
|                      | PZ        | Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2302.29 kcal;<br>Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 10.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2513.54 kcal;<br>Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 10.21 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2419.39 kcal;<br>Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 10.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1888.01 kcal;<br>Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 243.68 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 11.62 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2426.58 kcal;<br>Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 322.26 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 11.41 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,