

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoławkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata lodowa 10 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata lodowa 10 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 90 g	
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> )	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2147.06 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2191.85 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 330.02 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2191.12 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 329.85 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2035.72 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 272.60 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2129.70 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 317.37 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 13.03 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoiądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kefir 1,5% t# 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pasta z groszku zielonego + 80 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
			Wartość energetyczna: 2792.73 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 392.81 g; W tym cukry: 110.31 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2631.87 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 396.74 g; W tym cukry: 109.65 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2630.49 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 396.42 g; W tym cukry: 109.44 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2312.86 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 93.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; W tym cukry: 40.44 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2560.99 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 12.46 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-05 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek truskawkowy + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek truskawkowy + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek truskawkowy + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek truskawkowy + 60 g ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj + 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</b> )	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> )			Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 3146.44 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 131.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2444.89 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2431.21 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2164.96 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 272.19 g; W tym cukry: 56.43 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2632.99 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 96.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 9.93 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g ( <b>MLE, GOR, S02,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzynna z olejem + 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> )	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Surówka wielowarzynna z olejem + 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzynna z olejem + 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )	
	Kolaże	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2430.07 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 344.84 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 15.21 g;	Wartość energetyczna: 2182.76 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2181.37 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; W tym cukry: 88.57 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2028.86 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 257.37 g; W tym cukry: 53.73 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2084.27 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 334.83 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 14.84 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zolałkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g ( <b>GOR.</b> )	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g ( <b>GOR.</b> )	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2458.99 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2490.05 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2346.84 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 93.10 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2114.25 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 250.20 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2298.97 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 299.71 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 10.71 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 250 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g ( <u>SOJ</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 250 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 250 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 110 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	Koleja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2148.73 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 344.08 g; W tym cukry: 86.74 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2054.35 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 39.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 341.22 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2053.70 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 39.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 91.15 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 1755.97 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 248.51 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 1990.28 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 42.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 12.13 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka z jabłkami 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka z jabłkami 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka z jabłkami 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka z jabłkami 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	
	Obiad	Rosół + 245 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Udko z kurczaka pieczone + 210 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw + 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 245 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 210 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 245 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 210 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńka pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 245 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 210 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron nitka 55 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 245 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 210 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron nitka 55 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek ze słonecznikiem + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek ze słonecznikiem + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2586.10 kcal; Białko ogółem: 136.66 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2500.79 kcal; Białko ogółem: 142.09 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2639.08 kcal; Białko ogółem: 147.16 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2145.14 kcal; Białko ogółem: 139.58 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 238.54 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2357.90 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 12.95 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka a'la caprese + 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka a'la caprese dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka a'la caprese + 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka a'la caprese dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>SEL</u> ) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>SEL</u> ) Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>SEL</u> ) Mix салат 10 g	Ogórek kiszony 90 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>SEL</u> ) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 90 g Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>SEL</u> ) Mix салат 10 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2504.36 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2168.06 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2119.10 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 340.87 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2428.79 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 50.42 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2013.74 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 11.29 g;	



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )				Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2382.60 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2410.74 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 64.50 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2316.90 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2003.31 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 233.90 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2245.18 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 13.54 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-12 środa	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek różany + 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek różany + 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek różany + 30 g ( <b>MLE.</b> )
	<b>Obiad</b>	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	<b>Kolacja</b>	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SOJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g ( <b>RYB, SOJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Domowy paprykarz szczeciński + 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	<b>PN</b>		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2559.22 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 384.96 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2477.90 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 387.46 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2475.18 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 386.86 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2176.62 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2473.62 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 10.91 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 20 g	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>SEL</u> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>SEL</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <u>SEL</u> )	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2306.10 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2302.94 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 390.19 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2263.63 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1816.32 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 235.80 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2212.74 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 11.40 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u> ) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u> ) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u> ) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2312.76 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 14.98 g;	Wartość energetyczna: 2396.52 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 117.87 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2395.79 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 117.76 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2035.07 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 259.28 g; W tym cukry: 39.64 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2213.42 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 15.10 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoiądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g ( <b>MLE.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka z kurczaka + 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g ( <b>MLE.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g ( <b>MLE.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2613.51 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 393.99 g; W tym cukry: 96.09 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2390.04 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 394.90 g; W tym cukry: 92.62 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2388.55 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 394.56 g; W tym cukry: 92.39 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2101.26 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 291.52 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2420.21 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 372.99 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 12.42 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Kasza manna na ml z kakao 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ogórek kiszony 80 g
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolaćca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2502.17 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2501.40 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 114.96 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2367.15 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; W tym cukry: 108.15 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2086.63 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 257.39 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2565.27 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 13.06 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,