

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 10 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL.) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL.) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 10 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL.) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL.) Pomidor 90 g
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Kotlet z kurczaka panierowany + 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Szinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2089.43 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 319.58 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2231.29 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2228.06 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 1968.06 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 242.71 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2082.91 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 12.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>)	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew z groszkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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-wędłina 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-wędłina 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-wędłina 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: 2825.36 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 387.67 g; W tym cukry: 113.71 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 15.07 g;	Wartość energetyczna: 2432.52 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 420.81 g; W tym cukry: 111.21 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2467.54 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 416.92 g; W tym cukry: 111.66 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2345.50 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 97.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 267.11 g; W tym cukry: 43.84 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2616.25 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 14.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-08 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 60g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 60g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 60g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 60g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek truskawkowy + 40 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.)	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.)
		Wartość energetyczna: 2932.66 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 104.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 405.59 g; W tym cukry: 109.07 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2717.08 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 402.89 g; W tym cukry: 108.62 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2716.32 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 402.72 g; W tym cukry: 108.50 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1952.17 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 268.96 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2766.22 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 384.21 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 12.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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		
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	
		Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryż na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 110 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 110 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 110 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 110 g (<u>MLE, SEL.</u>)
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
			Wartość energetyczna: 2510.56 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; W tym cukry: 91.07 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 16.83 g;	Wartość energetyczna: 2190.79 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2189.41 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 363.28 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2063.25 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 258.54 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2125.25 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 14.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE.)	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE.)	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE.)	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek + 60 g (MLE.)	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE.)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 150 g (GOR.)	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) 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 (SOJ.)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) 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 (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 150 g (GOR.)	Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.)	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2569.74 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 93.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; W tym cukry: 97.32 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2498.51 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 329.40 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2285.64 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2247.56 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 95.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 256.33 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2321.51 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 299.40 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 11.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ</u>) Hummus + 30 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Hummus + 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Hummus + 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata 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 JĘCZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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 Hummus + 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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 JĘCZ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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 JĘCZ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Gulasz wołowy dieta + 110 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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: 2195.41 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 351.98 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2084.99 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2084.34 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; W tym cukry: 107.50 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1780.65 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 263.41 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2036.96 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2036.96 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 11.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Rosół + 245 ml (SOJ, SEL.) Udko z kurczaka pieczone + 210 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g (GLU PSZ.)	Rosół + 245 ml (SOJ, SEL.) Udko z kurczaka gotowane + 210 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g (GLU PSZ.)	Rosół + 245 ml (SOJ, SEL.) Udko z kurczaka gotowane + 210 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Makaron nitka 55 g (GLU PSZ.)	Rosół + 245 ml (SOJ, SEL.) Udko z kurczaka gotowane + 210 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron nitka 55 g (GLU PSZ.)	Rosół + 245 ml (SOJ, SEL.) Udko z kurczaka gotowane + 210 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron nitka 55 g (GLU PSZ.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2515.36 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 92.67 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2465.75 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2596.83 kcal; Białko ogółem: 141.42 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2074.40 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 236.77 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2276.36 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 312.25 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 10.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka a'la caprese + 100 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka a'la caprese dieta + 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka a'la caprese + 100 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka a'la caprese dieta + 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wegetariański z tofu + 150 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wegetariański z tofu + 150 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wegetariański z tofu + 150 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 40 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Mix sałat 10 g	Ogórek kiszony 90 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 40 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Mix sałat 10 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Gruszka 1szt. 150 g		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2508.52 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2324.96 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 101.90 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2332.69 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2402.45 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2170.64 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 12.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.)
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.)	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 220 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2468.50 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2463.06 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2369.22 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2089.21 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 237.40 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2297.50 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 307.92 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 14.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-15 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek różany + 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek różany + 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek różany + 30 g (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2553.37 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2464.66 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 383.01 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2461.95 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 382.41 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2176.89 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2460.01 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 10.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek + 60 g (MLE.) Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (SEL.) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną + 110 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.)
	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: 2277.31 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 369.81 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2240.59 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2234.84 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1786.73 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 234.82 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2183.95 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 10.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 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.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>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.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>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.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 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.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami + 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.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami + 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.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami + 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.</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</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.</u> , <u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</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.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEZ.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2317.76 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 339.47 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 14.99 g;	Wartość energetyczna: 2401.52 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; W tym cukry: 117.05 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2400.79 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; W tym cukry: 116.93 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 10.53 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: 2218.42 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 315.17 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 15.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w ostonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Woda źródłana 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g (MLE.) 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 (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g (MLE.) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociółek z kurczaka meksykański + 300 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2611.99 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2381.22 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 393.31 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2379.72 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 392.97 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2098.94 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2417.89 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 370.87 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 12.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda źródłana 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 (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Kasza manna na ml z kakao 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ogórek kiszony 80 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.)	Ciasto marchewkowe dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto marchewkowe dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.)
		Wartość energetyczna: 2488.35 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2510.57 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2397.38 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1898.55 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 247.26 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2356.12 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 12.52 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,