

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.)	
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL.)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron penne 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy + 100 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.)	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.)	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron penne 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy + 100 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.)	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron penne 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy + 100 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Twarożek + 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)					
		Wartość energetyczna: 2408.32 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 14.77 g;	Wartość energetyczna: 2289.88 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2286.56 kcal; Białko ogółem: 131.01 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 256.17 g; W tym cukry: 54.88 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2331.57 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 12.95 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pomidor 90 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Sałata zielona 35 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE,)	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pomidor 90 g 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, S02,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE,)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wołowy + 110 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wołowy dieta + 110 g Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wołowy + 110 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wołowy + 110 g Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Pomidor 100 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g	Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g	Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2327.65 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2348.67 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 1747.76 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 229.25 g; W tym cukry: 36.37 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2216.81 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 11.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dżem 50 g Pomidor 80 g	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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g 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) Hummus paprykowy + 50 g (SEZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) 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 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g
	2025-01-22 środa Obiad	Zupa krem z selera + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ)	Zupa krem z selera + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ)	Zupa krem z selera + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ)	Zupa krem z selera + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ)
Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Warzywa po grecku + 80 g (SEL)	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 + 30 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Warzywa po grecku + 80 g (SEL)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Warzywa po grecku + 80 g (SEL)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Warzywa po grecku + 80 g (SEL)
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			
	Wartość energetyczna: 2316.94 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 13.65 g;	Wartość energetyczna: 2239.11 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 353.27 g; W tym cukry: 100.85 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2238.46 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2025.73 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 264.35 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2223.58 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 13.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejdalnej 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejdalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 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 niejdalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejdalnej 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejdalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Fasolka po bretońsku + 300 g (SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 110 g (MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ryż na sypko 200 g		Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 110 g (MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Żupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 110 g (MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g	
	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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 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 jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Serek Almette mini 30g 1 szt (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 jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2989.57 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 447.34 g; W tym cukry: 119.49 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 15.43 g;	Wartość energetyczna: 2407.09 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 406.41 g; W tym cukry: 119.01 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2492.79 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 410.88 g; W tym cukry: 120.73 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 1997.61 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 242.48 g; W tym cukry: 37.40 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2328.65 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 386.12 g; W tym cukry: 99.20 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 11.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	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.) Twarożek różany + 60 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, 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.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 150 g	
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (RYB.) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.)	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.)	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.)	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z hummusem (chleb razowy 30g,masło 5g, hummus 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2397.17 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 334.58 g; W tym cukry: 104.64 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2430.91 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; W tym cukry: 110.20 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2424.19 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2216.70 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 255.34 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2345.90 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 328.93 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 11.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g (SEL.) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos + 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 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 Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 35 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2707.05 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 105.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 15.68 g;	Wartość energetyczna: 1963.95 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 40.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2000.54 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 1748.34 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 243.61 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2010.35 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 299.33 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 12.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 40 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 40 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE) Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 40 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 40 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	
	Obiad	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g (GLU PSZ)	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g (GLU PSZ)	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g (GLU PSZ)	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 45 g (GLU PSZ)	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 45 g (GLU PSZ)	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 45 g (GLU PSZ)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor b/skórki 100 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2501.15 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g; W tym cukry: 100.76 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2406.51 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 353.19 g; W tym cukry: 103.45 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2443.09 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 103.35 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2055.01 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 248.75 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2319.59 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2319.59 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 11.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pasta warzywna + 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna + 80 g (SEL,) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna + 80 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna + 80 g (SEL,) 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,) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna + 80 g (SEL,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka Coleslaw + 200 g (JAJ, MLE, GOR, S02,)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos szpinakowy + 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE,) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos szpinakowy + 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g	
	Kolacja	Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (MLE, GOR, S02,) 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 Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (GOR,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,)	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 twarogu z koperkiem + 50 g (MLE,) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (GOR,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,)	Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (MLE, GOR, S02,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (GOR,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,)	Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (MLE, GOR, S02,) 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 Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (GOR,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mandarynka 2 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2429.88 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2273.85 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2284.94 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 282.98 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2280.81 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 309.21 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 13.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) 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 mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Buraki gotowane súpki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (SEL.) Buraki gotowane súpki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Buraki gotowane súpki + 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 Twarożek + 50 g (MLE.) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (JAJ, RYB, GOR.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 50 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 50 g (MLE.) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (JAJ, RYB, GOR.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.)	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 Twarożek + 50 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.)	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2480.37 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2342.27 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2333.25 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2318.61 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2195.85 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 313.74 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 13.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g	
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (MLE, GOR.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (MLE, GOR.)	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (MLE.)		
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)					
		Wartość energetyczna: 2509.70 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 329.17 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 18.50 g;	Wartość energetyczna: 2534.23 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2389.80 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2067.59 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 243.34 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 17.79 g;	Wartość energetyczna: 2384.47 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 15.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Twarożek + 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Twarożek + 30 g (MLE) Sałata zielona 35 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Twarożek + 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Woda źródłana n/g 0,5 l 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Twarożek + 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną + 300 g (SEL) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (SEL) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 110 g (SEL) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (MLE) Serek Almette mini 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2592.65 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; W tym cukry: 110.43 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2238.88 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 375.10 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2105.90 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 343.03 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1751.81 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 240.60 g; W tym cukry: 37.42 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2087.08 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 9.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Dżem 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 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	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 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	Kalafiorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 40 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>)	
			Wartość energetyczna: 2408.90 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2345.54 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2271.34 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1961.12 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 237.50 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w ostonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (SOJ.)	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2319.62 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 13.35 g;	Wartość energetyczna: 2337.36 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 363.48 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 1972.84 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 265.92 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2180.12 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 13.12 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na ml z kakao 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g 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 Pomidor 90 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.) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) 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.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 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 wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 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 Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2437.19 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2507.11 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 330.31 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2412.96 kcal; Białko ogółem: 131.34 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 1946.14 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 239.77 g; W tym cukry: 40.39 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2320.29 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 11.24 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,