

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-05, 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 40 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 40 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 40 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 40 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 1885.42 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 39.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 1978.32 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1984.81 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1837.93 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 43.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 282.53 g; W tym cukry: 33.25 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1851.51 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 40.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 9.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-06 wtorek	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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 50 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella 30 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 50 g
	Obiad	Solferino * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie 200 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski śląskie 200 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski śląskie 200 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie 200 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2246.89 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2210.22 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 15.42 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2200.86 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2048.08 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2099.25 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 290.96 g; W tym cukry: 31.44 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-07 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (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 (MLE.może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek na słodko 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (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 (MLE.może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek na słodko 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (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 (MLE.może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 10 g Twarożek na słodko 60 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE.może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (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 (MLE.może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Twarożek na słodko 60 g (MLE.)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiwka * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Serek a'la homogenizowany 60 g (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 Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Pomidor 50 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (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 kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Pomidor 50 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (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 kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Pomidor 50 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 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 Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2280.96 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1972.55 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1971.82 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2115.51 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2047.90 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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		
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 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 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	
		Obiad	Żurek z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2072.38 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 321.30 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2019.25 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2018.51 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 323.37 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1950.75 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 280.70 g; W tym cukry: 38.15 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1936.95 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.71 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) 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.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.)	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 250 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.)	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 250 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 z cynamonem 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.)	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 140 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 Twarożek 60 g (MLE.)	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) 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.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 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 Pomidor 40 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g	Twarożek 60 g (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 40 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 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 Pomidor 40 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2057.32 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2097.94 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2076.20 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 317.18 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2016.96 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 287.47 g; W tym cukry: 48.53 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1906.78 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 8.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) 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 osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Hummus 60 g (SEZ.) Musztarda 10 g (GOR.) Ogórek kiszony 50 g	Ryż na mleku/p 250 ml (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.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (SEL.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.) Pomidor 50 g	Ryż na mleku/p 250 ml (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.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (SEL.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.) Pomidor b/skórki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (SEL.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (SEL.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 50 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy-dieta 110 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE. SEL.) Gulasz wołowy-dieta 110 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Gulasz wołowy-dieta 110 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Gulasz wołowy-dieta 110 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2236.52 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2007.46 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 41.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2006.73 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 41.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2070.66 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; W tym cukry: 34.73 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2098.67 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 40 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Papryka konserwowa 40 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 1953.21 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2024.34 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 294.33 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2023.61 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1955.83 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 267.45 g; W tym cukry: 32.88 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 1887.27 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 265.98 g; W tym cukry: 34.32 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-12 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 owocowa ze słonecznikiem 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pasta z grochu 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z grochu 50 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.) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pasta z grochu 50 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (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 Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Ogórek kiszony 40 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 40 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 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 40 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2280.97 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2038.23 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2037.90 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2114.09 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; W tym cukry: 42.65 g;	Wartość energetyczna: 2018.56 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-13 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 gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 50 g 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 gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g 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.) Dżem 60 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 50 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 gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 90 g (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Bitka schabowa duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 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 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2149.12 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2059.34 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2083.12 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1970.44 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 244.52 g; W tym cukry: 28.98 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2055.76 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 270.54 g; W tym cukry: 34.22 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 8.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-14 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Twarożek 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 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, 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 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g	Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2257.95 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2171.90 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2171.58 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2159.06 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 304.22 g; W tym cukry: 45.91 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2168.04 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 320.49 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	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 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 140 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 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 Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (SEL.)
		Wartość energetyczna: 1973.70 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 291.25 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2019.22 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 58.90 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2011.12 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 308.36 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1915.35 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 260.23 g; W tym cukry: 27.64 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1880.34 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 49.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 268.45 g; W tym cukry: 31.98 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-16 piątek	Śniadanie	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.) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.)	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.)	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE.)	Chleb Graham 140 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.)	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.) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Twarożek 60 g (MLE.) 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.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 10 g	Twarożek 60 g (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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Twarożek 60 g (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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g	Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 10 g	Twarożek 60 g (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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2092.25 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 94.15 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2126.03 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2178.71 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 1927.34 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 269.60 g; W tym cukry: 38.32 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1992.91 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 301.32 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (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 (kiel drobno rozdr. wędz, parz w ostonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 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.) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) 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 z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 50 g Twarożek 60 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2160.87 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2100.87 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2100.14 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 346.40 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2014.00 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 299.43 g; W tym cukry: 45.28 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2027.39 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-18 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 40 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 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 10 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 40 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 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 o smaku waniliowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	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 o smaku waniliowym 60 g (MLE.)	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 o smaku waniliowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 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 60 g (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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2173.11 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2160.87 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2129.55 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1937.42 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 282.30 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1950.36 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 8.40 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,