

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoławkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-02-02, poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Sałata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g
	II SN				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Ryżowa 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Brokułowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 1651.15 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 30.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 276.48 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 26.27 g;	Wartość energetyczna: 1802.86 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 275.05 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 17.51 g;	Wartość energetyczna: 1807.08 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 17.25 g;	Wartość energetyczna: 1607.24 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 36.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 244.68 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 29.87 g;	Wartość energetyczna: 1648.69 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 39.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 259.38 g; W tym cukry: 36.45 g; Błonnik pok.: 26.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoiądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Solferino * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie 150 g ( <b>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kluski śląskie 150 g ( <b>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kluski śląskie 150 g ( <b>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie 150 g ( <b>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie 150 g ( <b>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2052.02 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 280.66 g; W tym cukry: 48.00 g; Błonnik pok.: 17.85 g;	Wartość energetyczna: 2025.91 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2005.75 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 14.34 g;	Wartość energetyczna: 1858.48 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 237.75 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 24.68 g;	Wartość energetyczna: 1917.95 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 257.55 g; W tym cukry: 25.04 g; Błonnik pok.: 16.40 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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	II ŚN	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Twarożek na słodko 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Twarożek na słodko 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 10 g Twarożek na słodko 60 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Twarożek na słodko 60 g ( <b>MLE.</b> )
					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	2026-02-04 środa	Fasolowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Grysikowa * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml		Fasolowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	
		Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g	Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g	Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g	Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 50 g
Kolacja		Wartość energetyczna: 2056.75 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 295.79 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 24.64 g;	Wartość energetyczna: 1815.46 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 15.32 g;	Wartość energetyczna: 1814.73 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 271.20 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 15.28 g;	Wartość energetyczna: 1944.63 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 247.06 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 27.44 g;	Wartość energetyczna: 1837.25 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 260.40 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 22.71 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 200 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 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</u> ) Twarożek z papryką 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Zacierka na mleku/p 200 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 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</u> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Zacierka na mleku/p 200 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 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</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 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</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 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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, GÓR, S02,</u> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g
	II ŚN				Mandarynka 150 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ,</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 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 200 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ,</u> )	Ziemniaczana * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 200 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ,</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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <u>JAJ, 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 Szynekowa 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 1888.86 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 26.82 g;	Wartość energetyczna: 1942.08 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 61.62 g; Błonnik pok.: 23.12 g;	Wartość energetyczna: 1941.35 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 23.09 g;	Wartość energetyczna: 1833.95 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 272.74 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 37.01 g;	Wartość energetyczna: 1817.02 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 279.61 g; W tym cukry: 35.33 g; Błonnik pok.: 25.52 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoiądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 200 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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g ( <u>MLE</u> )	Kakao/p z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g ( <u>MLE</u> )	Kakao/p z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g ( <u>MLE</u> )	Kakao/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )	Kakao/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 200 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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g ( <u>MLE</u> )
	II ŚN				Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Dyniowa z makaronem* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GÓR, S02</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) 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 Pomidor b/skórki 40 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GÓR, S02</u> ) Salata zielona 10 g	Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) 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 Pomidor b/skórki 40 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GÓR, S02</u> ) Salata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GÓR, S02</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 40 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GÓR, S02</u> ) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1877.38 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 23.96 g;	Wartość energetyczna: 1921.95 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 282.41 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 18.41 g;	Wartość energetyczna: 1900.20 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 40.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 18.36 g;	Wartość energetyczna: 1810.57 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 243.45 g; W tym cukry: 41.97 g; Błonnik pok.: 28.03 g;	Wartość energetyczna: 1741.60 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 250.25 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 22.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoiądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.lätowprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Ryż na mleku/p 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Ryż na mleku/p 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g ( <u>SEL.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku/p 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g ( <u>SEL.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml		Grochowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 200 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2056.07 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 288.83 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 22.19 g;	Wartość energetyczna: 1862.71 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 16.77 g;	Wartość energetyczna: 1861.98 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 280.94 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 16.73 g;	Wartość energetyczna: 1870.46 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 249.51 g; W tym cukry: 41.22 g; Błonnik pok.: 27.61 g;	Wartość energetyczna: 1931.79 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 269.88 g; W tym cukry: 32.20 g; Błonnik pok.: 22.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 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 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 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 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 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 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 120 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 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 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
	II ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 200 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 120 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: 1769.26 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 256.52 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 20.23 g;	Wartość energetyczna: 1833.54 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 261.15 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 16.59 g;	Wartość energetyczna: 1832.81 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 260.99 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 16.55 g;	Wartość energetyczna: 1705.72 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 223.51 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 27.21 g;	Wartość energetyczna: 1710.04 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 236.19 g; W tym cukry: 28.14 g; Błonnik pok.: 20.44 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pasta z grochu 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z grochu 50 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z grochu 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 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 grochu 50 g
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 150 g
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 10 g	Ogórek kiszony 40 g Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 40 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2231.44 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 31.83 g;	Wartość energetyczna: 1980.79 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 21.64 g;	Wartość energetyczna: 2014.58 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 23.33 g;	Wartość energetyczna: 2190.74 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 36.51 g;	Wartość energetyczna: 1974.69 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 318.34 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 32.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zolałkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN				Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa duszona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1949.80 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 260.79 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 20.25 g;	Wartość energetyczna: 1896.56 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 263.27 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 15.45 g;	Wartość energetyczna: 1917.63 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 15.90 g;	Wartość energetyczna: 1859.28 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 207.96 g; W tym cukry: 23.84 g; Błonnik pok.: 23.82 g;	Wartość energetyczna: 1870.00 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 241.39 g; W tym cukry: 27.67 g; Błonnik pok.: 19.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 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> ) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
2026-02-11 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g	Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2049.77 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 27.52 g;	Wartość energetyczna: 2044.38 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 18.75 g;	Wartość energetyczna: 2044.06 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 18.73 g;	Wartość energetyczna: 1948.03 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 272.66 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 31.52 g;	Wartość energetyczna: 1973.43 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 27.12 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 200 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 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 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 b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 200 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 110 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 110 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL</u> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL</u> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL</u> )
	Wartość energetyczna: 1791.97 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 262.45 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 19.90 g;	Wartość energetyczna: 1834.89 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 274.74 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 1820.77 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 18.31 g;	Wartość energetyczna: 1655.17 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 223.68 g; W tym cukry: 37.98 g; Błonnik pok.: 27.55 g;	Wartość energetyczna: 1712.18 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 243.05 g; W tym cukry: 27.12 g; Błonnik pok.: 19.18 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kakao/p b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 200 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Krupnik jęczmienny * 200 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( _ <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 10 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( _ <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( _ <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( _ <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 10 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( _ <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1921.76 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 294.29 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 23.65 g;	Wartość energetyczna: 1951.44 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 19.39 g;	Wartość energetyczna: 2004.11 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 19.38 g;	Wartość energetyczna: 1703.13 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 228.99 g; W tym cukry: 47.70 g; Błonnik pok.: 27.17 g;	Wartość energetyczna: 1837.18 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 22.93 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-14 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW, ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW, ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW, ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW, ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g
	II ŚN				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 50 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 1993.75 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 27.70 g;	Wartość energetyczna: 1906.58 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 39.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 17.18 g;	Wartość energetyczna: 1905.85 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 39.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 17.15 g;	Wartość energetyczna: 1840.29 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 264.42 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 34.29 g;	Wartość energetyczna: 1874.64 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 288.25 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 22.84 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na ml z kakao 200 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na ml z kakao 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na ml z kakao 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g	Kasza manna na ml z kakao 200 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g
	II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 1990.25 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 290.38 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 22.07 g;	Wartość energetyczna: 1964.30 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 14.88 g;	Wartość energetyczna: 1932.98 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 1752.66 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 239.41 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 25.49 g;	Wartość energetyczna: 1781.07 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 257.79 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 20.20 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,