

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron penne 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 200 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )	Rosół z ryżem 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron penne 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 200 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron penne 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 200 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron penne 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 200 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
		Wartość energetyczna: 2032.33 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 30.59 g;	Wartość energetyczna: 2056.13 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 34.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2059.48 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 36.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2001.89 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 271.55 g; W tym cukry: 34.45 g; Błonnik pok.: 35.81 g;	Wartość energetyczna: 1961.67 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 38.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 16.08 g;	Wartość energetyczna: 1961.67 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 38.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 16.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Pomidor 40 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 10 g Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Pasta z tofu z koperkiem 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> )	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> ) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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, S02.</u> ) Sałata zielona 10 g Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Rzodkiew biała tarta 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 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 Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )	Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )	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 Rzodkiew biała tarta 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2295.31 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 322.88 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 28.27 g;	Wartość energetyczna: 2163.85 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 15.83 g;	Wartość energetyczna: 2187.08 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; W tym cukry: 36.02 g; Błonnik pok.: 36.44 g;	Wartość energetyczna: 2155.64 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 20.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 40 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Warzywa po grecku 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 50 g ( <b>GLU PSZ, 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	
		Wartość energetyczna: 1958.69 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 25.37 g;	Wartość energetyczna: 2022.92 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 21.29 g;	Wartość energetyczna: 2022.59 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 21.27 g;	Wartość energetyczna: 1915.74 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 284.90 g; W tym cukry: 37.11 g; Błonnik pok.: 33.52 g;	Wartość energetyczna: 1865.33 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 39.65 g; Błonnik pok.: 24.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 250 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 250 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 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 żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ziemniaczana * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 530 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejacja	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 Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2474.60 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 353.60 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 32.56 g;	Wartość energetyczna: 2398.96 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 27.75 g;	Wartość energetyczna: 2426.43 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 27.79 g;	Wartość energetyczna: 2297.66 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 303.05 g; W tym cukry: 41.67 g; Błonnik pok.: 37.32 g;	Wartość energetyczna: 2319.28 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 31.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Twarożek na słodko 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Twarożek na słodko 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Twarożek na słodko 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Twarożek na słodko 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia pieczona z tymiankiem 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Szpinakowa z zacierką* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia pieczona z tymiankiem 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2205.92 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 28.55 g;	Wartość energetyczna: 2219.09 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 325.72 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 21.87 g;	Wartość energetyczna: 2253.85 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 19.72 g;	Wartość energetyczna: 2048.58 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 262.35 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 33.13 g;	Wartość energetyczna: 2187.60 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 26.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> ) Pomidor 40 g Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Rukola 10 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 140 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2445.11 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 63.70 g; Błonnik pok.: 31.64 g;	Wartość energetyczna: 1955.25 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 36.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 20.18 g;	Wartość energetyczna: 1992.30 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 20.13 g;	Wartość energetyczna: 1871.04 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 32.31 g;	Wartość energetyczna: 1806.50 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 280.19 g; W tym cukry: 30.95 g; Błonnik pok.: 24.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-25 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 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> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 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> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g	kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 40 g
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	<b>Kolacja</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 Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</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 Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2066.51 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 21.96 g;	Wartość energetyczna: 2110.22 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 19.95 g;	Wartość energetyczna: 2134.88 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 19.91 g;	Wartość energetyczna: 1893.04 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 252.17 g; W tym cukry: 27.41 g; Błonnik pok.: 27.88 g;	Wartość energetyczna: 1961.14 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; W tym cukry: 30.16 g; Błonnik pok.: 21.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 250 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> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi b/c 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Twarożek z papryką 80 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 Sałata lodowa 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 40 g	Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 40 g	Twarożek z papryką 80 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 Sałata lodowa 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 40 g	
		Wartość energetyczna: 2202.52 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 19.05 g;	Wartość energetyczna: 2090.06 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 38.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 361.67 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2020.06 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 33.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2045.99 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g; W tym cukry: 38.15 g; Błonnik pok.: 37.54 g;	Wartość energetyczna: 1984.98 kcal; Białko ogółem: 75.05 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 17.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Makaron na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Makaron na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Makaron na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</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 Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 50 g ( <b>GLU PSZ, 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 Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2314.15 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 28.54 g;	Wartość energetyczna: 2191.61 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 20.65 g;	Wartość energetyczna: 2090.89 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 277.40 g; W tym cukry: 33.00 g; Błonnik pok.: 33.08 g;	Wartość energetyczna: 2037.54 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 23.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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		
2026-01-28 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )	
		Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</b> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</b> )	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml ( <b>SEL.</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 20 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )	Krem z białych warzyw- dieta 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</b> )
			Kolacja	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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g
	Wartość energetyczna: 2466.12 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 24.71 g;	Wartość energetyczna: 2446.44 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 326.15 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 16.70 g;	Wartość energetyczna: 2334.02 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 16.52 g;	Wartość energetyczna: 2165.31 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 253.14 g; W tym cukry: 31.35 g; Błonnik pok.: 28.71 g;	Wartość energetyczna: 2296.68 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; W tym cukry: 40.41 g; Błonnik pok.: 20.30 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 250 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ</b> )	kasza kukurydziana na ml/p 250 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wp # 110 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński # -dieta 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński # -dieta 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński # -dieta 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński # -dieta 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2084.28 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 28.79 g;	Wartość energetyczna: 2104.83 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 20.72 g;	Wartość energetyczna: 2104.02 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 20.68 g;	Wartość energetyczna: 1938.06 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 286.68 g; W tym cukry: 38.21 g; Błonnik pok.: 38.65 g;	Wartość energetyczna: 1898.25 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 27.13 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> )	Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> )	Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2173.62 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 26.01 g;	Wartość energetyczna: 2063.51 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 20.96 g;	Wartość energetyczna: 2041.24 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 39.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 20.94 g;	Wartość energetyczna: 1995.18 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 260.90 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 31.33 g;	Wartość energetyczna: 1891.34 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 280.33 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 22.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w ostrońce niejadalnej) 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka wykwintna 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</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> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</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> )	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 Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</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> )	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 Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</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> )
		Wartość energetyczna: 2266.81 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 30.99 g;	Wartość energetyczna: 2091.92 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 20.97 g;	Wartość energetyczna: 2040.13 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 67.14 g; Błonnik pok.: 26.57 g;	Wartość energetyczna: 1993.93 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 259.37 g; W tym cukry: 31.83 g; Błonnik pok.: 33.67 g;	Wartość energetyczna: 2109.70 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 29.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z cebulką 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z cebulką 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g	Kasza manna na ml z kakao 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 40 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Serek homo. naturalny 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 wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Serek homo. naturalny 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 Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2105.81 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 25.63 g;	Wartość energetyczna: 2025.89 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 58.93 g; Błonnik pok.: 17.67 g;	Wartość energetyczna: 2062.56 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; W tym cukry: 58.84 g; Błonnik pok.: 17.64 g;	Wartość energetyczna: 1897.28 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; W tym cukry: 34.39 g; Błonnik pok.: 32.81 g;	Wartość energetyczna: 1991.71 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 284.48 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 21.07 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,