

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)			Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)
PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2321.20 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2291.05 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2244.31 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 343.66 g; W tym cukry: 96.85 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2291.05 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2061.87 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 271.03 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 1946.96 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 256.97 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2291.05 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 10.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 20 g	
	Obiad	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa + 70 g Sos cygański + 80 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraki tarte na ciepło + 100 g	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>)			Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa + 70 g Sos cygański + 80 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>)	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>)	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa + 120 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>)	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2231.06 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2396.15 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 370.70 g; W tym cukry: 120.10 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 9.25 g;			Wartość energetyczna: 1988.96 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 264.72 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 1996.08 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 261.85 g; W tym cukry: 49.66 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2508.56 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; W tym cukry: 120.22 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 9.70 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-09-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
		Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos curry + 80 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos curry + 80 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g
	PD	Banan 150 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 150 g
	Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2079.71 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2224.95 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2224.62 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2224.95 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 1892.45 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 259.39 g; W tym cukry: 75.80 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 1889.43 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 264.17 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 10.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 20 g
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku + 300 g (SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Arbuz 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.)						
Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	
	PN	Wafle ryżowe 30 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2668.88 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 16.69 g;	Wartość energetyczna: 2538.37 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2508.21 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2510.52 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2355.36 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; W tym cukry: 38.27 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 14.32 g;	Wartość energetyczna: 2176.03 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; W tym cukry: 33.86 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2556.26 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 12.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2025-09-05 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 150 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 150 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	
		Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morschuczka 70g + 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z morschuczka + 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy + 80 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet z morschuczka + 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy + 80 g (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morschuczka + 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy + 80 g (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morschuczka + 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy + 80 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet z morschuczka + 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy + 80 g (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morschuczka + 140 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy + 80 g (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2056.97 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; W tym cukry: 102.46 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2223.01 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; W tym cukry: 100.99 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2294.98 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 378.14 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2294.54 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 374.96 g; W tym cukry: 101.90 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2055.77 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 250.70 g; W tym cukry: 29.74 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2022.64 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2336.18 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 9.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Rukola 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Rukola 20 g	
		Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfior gotowany + 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g		Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfior gotowany + 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfior gotowany + 100 g
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 50 g (<u>GOR</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 50 g (<u>GOR</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)		
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2271.90 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 313.39 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2243.55 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2243.55 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2104.98 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 277.86 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 1934.29 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 270.66 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2413.67 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 12.53 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g
		Obiad	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)
	PD	Babka piaskowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Babka piaskowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko 150 g		
		Wartość energetyczna: 2613.20 kcal; Białko ogółem: 155.59 g; Tłuszcz: 102.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 283.21 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2607.36 kcal; Białko ogółem: 145.81 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; W tym cukry: 97.45 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2559.14 kcal; Białko ogółem: 141.92 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2607.36 kcal; Białko ogółem: 145.81 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; W tym cukry: 97.45 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2012.65 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 221.50 g; W tym cukry: 31.51 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 1981.44 kcal; Białko ogółem: 133.38 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 220.35 g; W tym cukry: 34.65 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2645.22 kcal; Białko ogółem: 151.25 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; W tym cukry: 97.45 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 10.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g
	PD	Biszkopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)				Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, salata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Biszkopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2285.27 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2388.99 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2381.78 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2313.46 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 286.88 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2199.77 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 273.27 g; W tym cukry: 48.91 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2579.96 kcal; Białko ogółem: 126.45 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 11.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/6/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-09-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko 150 g
		Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
PD	Podpiłyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)						
Kolejka	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet rybny + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet rybny + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet rybny + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet rybny + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)
	Wartość energetyczna: 2178.10 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2374.74 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2323.27 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2327.30 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2125.09 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 269.81 g; W tym cukry: 47.95 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2103.98 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 264.42 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2497.43 kcal; Białko ogółem: 136.46 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 10.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/6/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
		Barzcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barzcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 g	Barzcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barzcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 g	Barzcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>)	Barzcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
2025-09-11 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
		PN	Banan 150 g				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2517.43 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 108.09 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2457.05 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 367.30 g; W tym cukry: 117.06 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2438.02 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 380.42 g; W tym cukry: 129.36 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2386.55 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2149.27 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 283.06 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 1931.55 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 254.10 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2457.05 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 367.30 g; W tym cukry: 117.06 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Pomidor 50 g	
		Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>)	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>)	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)							
2025-09-12 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Zielona pasta jajeczna + 90 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2200.97 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1978.71 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 289.37 g; W tym cukry: 102.09 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1969.53 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; W tym cukry: 102.83 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1967.10 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 290.79 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1959.58 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 248.13 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 1881.60 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2050.62 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 290.13 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 7.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/1P6/1P7/1P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa			
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g (SOJ.)		
		Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	
			PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	
			Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g
				PN	Jabiko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Jabiko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2339.04 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2486.31 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 357.12 g; W tym cukry: 95.44 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2309.08 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2486.31 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 357.12 g; W tym cukry: 95.44 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2376.47 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2189.11 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 299.82 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2550.49 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 360.31 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 13.34 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/1P6/1P7/1P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Twarożek + 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szcypak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szcypak gotowany z olejem + 100 g	Ryżowa 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szcypak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szcypak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szcypak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szcypak gotowany z olejem + 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolaćca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 1988.42 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2236.65 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2302.15 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2272.45 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1873.66 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 220.48 g; W tym cukry: 33.95 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 1948.02 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 246.88 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2358.82 kcal; Białko ogółem: 138.59 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 10.57 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,
SO2 - 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,