

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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 strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-08-04 poniedziałek	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>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/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* z/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 Brokuł gotowany + 100 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Prażone jabłka + 100 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	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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: 2164.21 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 12.13 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: 74.17 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: 1995.76 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 273.27 g; W tym cukry: 41.09 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.75 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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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 strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-08-05 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, SO2</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, SO2</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, SO2</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, SO2</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, SO2</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, SO2</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, SO2</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* z/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* z/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 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 + 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 + 70 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/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 + 70 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/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 + 70 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/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	
	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata 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: 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: 1992.88 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 265.77 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 1992.88 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 265.77 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 11.55 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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-06 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 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>) 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 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) 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
	Obiad	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* z/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>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g 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* z/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* z/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 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	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g
PD	Banan 150 g							
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>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
PN	Jabłko 150 g	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;	Wartość energetyczna: 2257.62 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 11.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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 strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-08-07 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.) 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	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku + 300 g (SEL, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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* z/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* z/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* z/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 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.)	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* z/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* z/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 wiśniowa- 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wiśniowa- 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 wiśniowa- 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 wiśniowa- 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 wiśniowa- 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 wiśniowa- 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 wiśniowa- 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wiśniowa- 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;	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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Jabłko 150g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Jabłko 150g Twarożek + 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Jabłko pieczone 150g Twarożek + 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Twarożek + 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150g Twarożek + 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Jabłko 150g Twarożek + 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Kotlet z morszczuka 70g + 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250ml Brokuł gotowany* 100g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z morszczuka + 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>)	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200g Pulpet z morszczuka + 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana + 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>)	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Pulpet z morszczuka + 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250ml Brokuł gotowany* 100g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Pulpet z morszczuka + 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250ml Brokuł gotowany* 100g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200g Pulpet z morszczuka + 140g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>)	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Pulpet z morszczuka + 140g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>)
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		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: 270.54 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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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/Bogatoreztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-08-09 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>) Platki 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>) Platki 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 ryżem + 350 g (<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* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<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>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<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>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<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>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<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 Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<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 słupek + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor 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>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 50 g (<u>GOR.</u>) Sałata 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>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata 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>) 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 z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 50 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 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>) 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>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	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: 2290.29 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2261.94 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 339.70 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2265.12 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2261.94 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 339.70 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2123.37 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 281.38 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 1925.35 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 266.92 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2432.06 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 346.40 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 12.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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 strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)
PD	Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g 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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
PN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2404.01 kcal; Białko ogółem: 132.83 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2598.00 kcal; Białko ogółem: 143.88 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2549.78 kcal; Białko ogółem: 139.99 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 100.54 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2598.00 kcal; Białko ogółem: 143.88 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2003.29 kcal; Białko ogółem: 132.29 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 221.81 g; W tym cukry: 31.56 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 1972.08 kcal; Białko ogółem: 131.45 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 220.66 g; W tym cukry: 34.70 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2633.99 kcal; Białko ogółem: 148.94 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 12.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-11 poniedziałek	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.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 60g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 60g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Surówka Coleslaw + 100g (JAJ, MLE, GOR, S02.) Kompot owocowy* z/c 250ml Nektarynka 150g Sos musztardowy + 80g (GOR.)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g	Zupa ziemniaczana + 350g (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos musztardowy + 80g (GOR.) Nektarynka 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100g Kompot owocowy* b/c 250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80g (MLE.) Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g Kompot owocowy* b/c 250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 160g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g	
	PD	Jabłko 150g	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Jabłko 150g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200ml	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
	Kolacja	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50g (MLE, GOR, S02.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 40g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50g (MLE, GOR, S02.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 120g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g		
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2394.23 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2412.53 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2451.51 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; W tym cukry: 98.94 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2405.09 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 296.85 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2118.27 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 298.23 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2687.26 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 13.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-08-12 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 sałat 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 sałat 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 sałat 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 sałat 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 sałat 20 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g 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* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g 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* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g 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 Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g 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 Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g 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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g 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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g 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* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)				Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 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>)	Biszkopty 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>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Salatka 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 Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>)	Salatka 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>)	Salatka 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		
		Wartość energetyczna: 2210.53 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 279.58 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2314.25 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 308.96 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2307.04 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2238.72 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2125.03 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 255.97 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2505.22 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Tłuszcz: 94.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 10.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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 strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-08-13 środa	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) 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 JĘCZ.) 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 JĘCZ.) 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 JĘCZ.) 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 JĘCZ.) 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 JĘCZ.) 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) 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	
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/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.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) 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* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) 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* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) 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.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) 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.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) 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.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 140 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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) Paszтет 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) Paszтет 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) Paszтет 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) Paszтет 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) Paszтет 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) Paszтет 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) Paszтет 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) Paszтет 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 śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2252.84 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 310.18 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2449.48 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 343.07 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2398.01 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g; W tym cukry: 94.77 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2402.04 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2199.83 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2178.72 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 281.72 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2572.17 kcal; Białko ogółem: 136.11 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 96.78 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 11.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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 strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) 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>) 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>) 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 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>) 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 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>) 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 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>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Barszcz 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* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz 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* z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 g	Barszcz 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>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz 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* z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 g	Barszcz 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>)	Barszcz 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 Jabłko pieczone 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Barszcz 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* z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 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
	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>) Sałatka 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>) Sałata 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>) Sałata 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 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>) Sałata 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 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>) Sałata 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>) Sałatka 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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				Jabłko pieczone 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: 1975.52 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 267.22 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 11.39 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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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 strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-08-15 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>) 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 wieśniowa- 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 wieśniowa- 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>) 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 młodej kapusty + 100 g Kompot owocowy* z/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* z/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* z/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* z/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 młodej kapusty + 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	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>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	
	PD	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>) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 Sałata 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-wędłina 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 Sałata 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-wędłina 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 Sałata 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-wędłina 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 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>) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata 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-wędłina 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 Sałata zielona 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-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>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2205.23 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g; W tym cukry: 103.24 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 8.23 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: 1963.84 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 249.08 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 1881.60 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 249.08 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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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 strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2025-08-16 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 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)	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 Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE) 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* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	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* z/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* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU JECZ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/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* z/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* z/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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	
	PN	Jabłko 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)		Jabłko 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: 299.82 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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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 strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-08-17 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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata 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 + 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak 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.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak 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.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak 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 Szpinak 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.) Sałatka 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 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.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jabłko pieczone 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 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 wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata 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	
	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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,