

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-07 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</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> ) 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 Marchew gotowana plastry z olejem + 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 Dżem 50 g 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: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2061.87 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 271.03 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2086.62 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 295.00 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 10.74 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-08 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 mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem + 60 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 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> ) Twarożek z koperkiem + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Rukola 20 g	
	Obiad	Zupa cukiniowa + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 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 wieprzowa z szynki pieczona + 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 wieprzowa z szynki pieczona + 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 wieprzowa z szynki pieczona + 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 wieprzowa z szynki pieczona + 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 wieprzowa z szynki pieczona + 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 wieprzowa z szynki pieczona + 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 wieprzowa z szynki pieczona + 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 mieszaný 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 wieprzowy z żurawiną + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała tarta 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> ) Rzodkiew biała tarta 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	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 jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2336.46 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 312.35 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2352.57 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 352.93 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 1938.26 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 260.68 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 1960.80 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 266.64 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2443.21 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2443.21 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2443.21 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 9.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-09 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 Hummus paprykowy + 50 g ( <u>SEZ.</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 Dzem 80 g 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 Hummus paprykowy + 50 g ( <u>SEZ.</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 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 Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Dzem 80 g 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 pietruszkowy + 80 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) 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> ) 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> ) Sos pietruszkowy + 80 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) 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> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g 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 pietruszkowy + 80 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana plastry 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 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> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 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: 2083.20 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2255.53 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 351.14 g; W tym cukry: 127.68 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2255.20 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; W tym cukry: 127.67 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2255.53 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 351.14 g; W tym cukry: 127.68 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1867.52 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 263.35 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1895.67 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 262.33 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2288.20 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 352.17 g; W tym cukry: 127.73 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 10.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Fasolka po bretońsku + 300 g ( <u>SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Banan 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Żurek z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z pora z jabłkiem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</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> ) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g 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> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) 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: 2783.44 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 106.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 15.63 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: 2468.41 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 110.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2176.03 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; W tym cukry: 33.86 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2556.26 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 12.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-11 piątek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 50g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50g Jabłko 150g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50g Jabłko 150g Twarożek + 50g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50g Jabłko pieczone 150g Twarożek + 50g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50g Jabłko pieczone 150g Twarożek + 50g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50g Twarożek + 50g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150g Twarożek + 50g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50g Jabłko 150g Twarożek + 50g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20g
	<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Kotlet z miruny 70g + 70g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml Brokuł gotowany* 100g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet z miruny + 70g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Sos cytrynowy + 80g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g ( <b>SEL.</b> )	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200g Pulpet z miruny + 70g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Sos cytrynowy + 80g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana + 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g ( <b>SEL.</b> )	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Pulpet z miruny + 70g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Sos cytrynowy + 80g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250ml Brokuł gotowany* 100g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Pulpet z miruny + 70g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Sos cytrynowy + 80g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250ml Brokuł gotowany* 100g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200g Pulpet z miruny + 140g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Sos cytrynowy + 80g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g ( <b>SEL.</b> )	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Pulpet z miruny + 140g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Sos cytrynowy + 80g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g ( <b>SEL.</b> )
	<b>PD</b>	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Podplomyki b/c 20g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )					Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50g
	<b>PN</b>	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2055.74 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 316.63 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2206.84 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g; W tym cukry: 100.98 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2278.81 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2278.37 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 101.89 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2039.60 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 250.37 g; W tym cukry: 29.73 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2006.47 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 270.21 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2303.84 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 10.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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/Bogatorezsktowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-07-12 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> ) Marchew talarki gotowane + 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: 2346.55 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 33.13 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: 2179.63 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 1913.98 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 265.61 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 12.68 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-13 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 pieczone + 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 pieczone + 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> )
	PD				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 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	
	Wartość energetyczna: 2413.27 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 11.46 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: 2012.55 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 222.54 g; W tym cukry: 31.82 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 10.97 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Paszтет wołowo-drobiowy + 60g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Paszтет wołowo-drobiowy + 60g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50g Sałata zielona 20g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Surówka Coleslaw + 100g ( <b>JAJ, MLE, GOR, S02.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml Nektarynka 150g Sos musztardowy + 80g ( <b>GOR.</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos szpinakowy + 80g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g	Zupa ziemniaczana + 350g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos szpinakowy + 80g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos szpinakowy + 80g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos musztardowy + 80g ( <b>GOR.</b> ) Nektarynka 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100g Kompot owocowy* b/c 250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos szpinakowy + 80g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g Kompot owocowy* b/c 250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 160g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos szpinakowy + 80g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g
	PD	Makowiec 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )			Jabłko 150g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200ml	Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )
	Kolacja	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 50g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 40g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 50g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 120g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2392.53 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 11.48 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: 2126.57 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 12.14 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
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> ) 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> ) 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> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) 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> ) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 50 g ( <u>JAJ, RYB, GOR</u> ) 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> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) 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> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) 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> ) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 50 g ( <u>JAJ, RYB, GOR</u> ) 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> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) 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> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) 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: 2268.40 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 278.36 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2285.84 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2278.62 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2296.59 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 98.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 268.37 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2109.18 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 252.66 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2476.81 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Tłuszcz: 94.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 310.23 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 10.31 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-16 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g	
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml ( <b>SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzyanych + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> )	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml ( <b>SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml ( <b>SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml ( <b>SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> )	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml ( <b>SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml ( <b>SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 140 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
	PD	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )					Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2213.52 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 313.99 g; W tym cukry: 89.40 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2447.08 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 343.76 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2395.60 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 11.08 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: 2197.43 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 287.80 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2176.32 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 282.41 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2569.77 kcal; Białko ogółem: 135.70 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 11.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 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 JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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 Marchew talarki gotowane + 100 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> ) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ</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 Tofu 50 g ( <u>SOJ</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 Tofu 50 g ( <u>SOJ</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	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 Tofu 50 g ( <u>SOJ</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 Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> )	
	PN	Banan 150 g				Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2574.45 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2419.25 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 366.31 g; W tym cukry: 117.06 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2400.22 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 379.43 g; W tym cukry: 129.36 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2348.75 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2206.29 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 1899.02 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 257.65 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2419.25 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 366.31 g; W tym cukry: 117.06 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-18 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 50 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 50 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, 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, 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, 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, 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, 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, MLE, SEL, GOR.</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, 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: 1840.71 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 260.52 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1831.53 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 264.90 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1829.10 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 261.94 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 6.12 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: 46.60 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: 1912.62 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 261.28 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g ( <b>SEL</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g ( <b>SOJ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g ( <b>SOJ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g ( <b>SOJ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g ( <b>SEL</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g ( <b>SOJ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g ( <b>SOJ</b> )
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		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: 95.49 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: 97.35 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: 95.49 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: 50.16 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: 96.48 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 13.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z kolorową papryką + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z kolorową papryką + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata 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 ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2006.12 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2254.36 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 301.58 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2319.53 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 318.57 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2290.15 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1885.97 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 227.09 g; W tym cukry: 33.02 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 1861.06 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 228.71 g; W tym cukry: 33.26 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2394.82 kcal; Białko ogółem: 138.82 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 19.28 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,