

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.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
2025-06-09	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 JĘCZ.</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 Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SOZ.</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 plasty 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 plasty 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 plasty 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: 2299.18 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 10.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-10 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 z ziemniakami + 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* z/c 250 ml Buraki tarte na ciepło + 100 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 350 ml (<u>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 z ziemniakami + 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 z ziemniakami + 350 ml (<u>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 z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 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 z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 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 z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 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 z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 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: 2357.62 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2372.32 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 356.15 g; W tym cukry: 103.84 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 1959.43 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 259.74 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 1980.55 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 269.86 g; W tym cukry: 51.42 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2462.96 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 103.94 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2462.96 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 103.94 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2462.96 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 103.94 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 9.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-11 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 Dżem 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 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>) 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 Dżem 80 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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 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 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 z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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: 2119.20 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; W tym cukry: 93.05 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2291.53 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 126.78 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2291.20 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 126.77 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2291.53 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 126.78 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1903.52 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 272.80 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1931.67 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 271.78 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2324.20 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 126.83 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 10.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-12 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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Wafle ryżowe 30 g					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g
			Wartość energetyczna: 2800.42 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 106.92 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 358.76 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 15.69 g;	Wartość energetyczna: 2555.35 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 12.05 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: 2527.50 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 12.07 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: 2193.01 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 286.04 g; W tym cukry: 35.77 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2573.24 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 12.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Jabłko 150g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Jabłko 150g Twarożek + 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Jabłko pieczone 150g Twarożek + 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Twarożek + 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150g Twarożek + 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Jabłko 150g Twarożek + 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kotlet z miruny 70g + 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250ml Brokuł gotowany + 100g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z miruny + 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Brokuł gotowany + 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>)	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet z miruny + 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana + 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>)	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpet z miruny + 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250ml Brokuł gotowany + 100g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpet z miruny + 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250ml Brokuł gotowany + 100g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet z miruny + 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100g Kompot owocowy* b/c 250ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>)
PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2101.19 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2252.29 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 100.76 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2314.81 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 387.26 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2323.82 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 385.61 g; W tym cukry: 101.67 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2085.05 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 261.35 g; W tym cukry: 29.51 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2051.92 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 281.19 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2349.29 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 349.47 g; W tym cukry: 100.95 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 9.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoreztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.)			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Rukola 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Rukola 20 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy + 50 g (JAJ.) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 50 g (GOR.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy + 50 g (JAJ.) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 50 g (GOR.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		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 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-15 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 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 gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD	Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 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	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
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2422.72 kcal; Białko ogółem: 133.76 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2607.45 kcal; Białko ogółem: 144.76 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; W tym cukry: 98.18 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2585.78 kcal; Białko ogółem: 140.22 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 330.87 g; W tym cukry: 99.64 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2607.45 kcal; Białko ogółem: 144.76 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; W tym cukry: 98.18 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2022.00 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 224.07 g; W tym cukry: 32.50 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2017.53 kcal; Białko ogółem: 132.56 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 231.64 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2643.44 kcal; Białko ogółem: 149.82 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 11.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 60g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 60g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50g Sałata zielona 20g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Surówka Coleslaw + 100g (JAJ, MLE, GOR, S02.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150g Sos musztardowy + 80g (GOR.)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g	Zupa ziemniaczana + 350g (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos musztardowy + 80g (GOR.) Jabłko 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80g (MLE.) Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 160g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 160g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150g Bukiet warzyw gotowanych + 100g
	PD	Makowiec 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Jabłko 150g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
	Kolacja	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50g (MLE, GOR, S02.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 40g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50g (MLE, GOR, S02.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 120g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 120g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2392.53 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 323.57 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2429.51 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2468.49 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 385.19 g; W tym cukry: 100.85 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2422.07 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; W tym cukry: 100.66 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 297.30 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2143.55 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2704.24 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 371.08 g; W tym cukry: 87.68 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 13.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ziemniaki 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 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 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 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 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 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 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	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2304.40 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 287.81 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2321.84 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 77.45 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2314.62 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2332.59 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 98.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 277.82 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2145.18 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 262.11 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2512.81 kcal; Białko ogółem: 122.10 g; Tłuszcz: 94.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 319.68 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 10.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-18 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 150 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>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 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>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, 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>)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, 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	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, 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	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, 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>)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, 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
PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2360.03 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2603.08 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2523.12 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 108.12 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2603.08 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2296.62 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2258.92 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 285.44 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2603.08 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 9.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z rzodkwi i jabłka + 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka + 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 140 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 50 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 50 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 50 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 50 g (SOJ.)	
PN	Banan 150 g			Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2402.49 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; W tym cukry: 105.27 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2272.70 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 10.21 g;		Wartość energetyczna: 2157.16 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2081.64 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 14.08 g;	Wartość energetyczna: 1825.87 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 256.15 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2395.39 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; W tym cukry: 115.69 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 10.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej + 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 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 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 gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej + 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 gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
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 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 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: 2236.97 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1876.71 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 269.97 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1867.53 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 274.35 g; W tym cukry: 101.33 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1865.10 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 271.39 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1995.58 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 258.53 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 1917.60 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 270.73 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 1948.62 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 270.73 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g (SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g (SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 50 g (SOJ)	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)					Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2356.02 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 87.83 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2503.29 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 360.77 g; W tym cukry: 97.40 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 12.75 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: 2503.29 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 360.77 g; W tym cukry: 97.40 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2376.47 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2206.09 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 303.47 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 13.99 g;	Wartość energetyczna: 2567.47 kcal; Białko ogółem: 127.95 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 363.96 g; W tym cukry: 98.39 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 13.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) 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 (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	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,