

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-12 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>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 dyniowa z ziemniakami + 350 g (<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 dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>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 dyniowa z ziemniakami + 350 g (<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 dyniowa z ziemniakami + 350 g (<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: 2459.14 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 305.59 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2565.81 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2519.07 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2565.81 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2356.80 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 276.86 g; W tym cukry: 51.13 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2323.58 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2302.45 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 10.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-13 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 ogórkowa 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 cygański + 80 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki tarte na ciepło + 100 g	Zupa brokułowa 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 ogórkowa 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 cygański + 80 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa brokułowa 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 brokułowa 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 brokułowa 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 brokułowa 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 brokułowa 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 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	
	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: 2361.65 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2370.43 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 103.45 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1963.46 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 259.86 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 1978.66 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 269.92 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2461.07 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2461.07 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2461.07 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 9.83 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-14 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Dzem 80 g Pomidor 50 g						
		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)						
2025-05-14 środa	Obiad	Zupa jarzynowa 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>) 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						
2025-05-14 środa	PD	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)						
		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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						
2025-05-14 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 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						
2025-05-14 środa	PN	Jabłko 150 g						
		Jabłko pieczone 150 g						
		Wartość energetyczna: 2581.09 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2745.02 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; W tym cukry: 100.04 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2744.69 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; W tym cukry: 100.03 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2745.02 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; W tym cukry: 100.04 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2365.41 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 268.99 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2385.16 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 267.65 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2777.69 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 357.49 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 10.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-15 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 20 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR. Fasolka po bretońsku + 300 g (SEL, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Banan 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Puttyng chia z kiwi + 200 g	Banan 150 g	Puttyng chia z kiwi + 200 g	Banan 150 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) 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: 2460.89 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 366.27 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2355.14 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 364.41 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2374.43 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2375.84 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 281.72 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2039.94 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 291.51 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2420.17 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 363.41 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 13.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-16 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>) 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 250 ml 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 250 ml 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 250 ml 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 250 ml 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>) Brokuł gotowany + 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml 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>) Brokuł gotowany + 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>)
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					Jogurt naturalny 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>) Sałata zielona 20g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<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 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 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: 2075.19 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 318.91 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 28.62 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 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-17 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 wiosenna 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 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 wiosenna 50 g 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: 2259.89 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 325.71 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2260.03 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2263.21 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2260.03 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2092.97 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 290.18 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 1912.07 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 265.66 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2430.14 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 12.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-18 niedziela	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) Twarożek + 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek + 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek + 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek + 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek + 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa żółta + 100 g Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa żółta + 100 g Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa żółta + 100 g Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa żółta + 100 g Makaron nitka 52 g (GLU PSZ.)
PD	Babka piaskowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Babka piaskowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	
PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2461.39 kcal; Białko ogółem: 139.86 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2642.34 kcal; Białko ogółem: 152.14 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2611.03 kcal; Białko ogółem: 145.86 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2642.34 kcal; Białko ogółem: 152.14 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2060.67 kcal; Białko ogółem: 139.32 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 223.78 g; W tym cukry: 32.26 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 139.94 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 229.52 g; W tym cukry: 30.77 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2686.24 kcal; Białko ogółem: 158.43 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 10.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-19 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 50g Dżem 50g 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 (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 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: 2427.66 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2466.60 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 385.24 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2420.22 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 376.57 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2264.46 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 297.47 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2141.69 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2702.38 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 13.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-20 wtorek	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek konserwowy 50 g (GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Mix sałat 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek konserwowy 50 g (GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Mix sałat 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Mix sałat 20 g	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (MLE, SEL) 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 (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (MLE, SEL) 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 (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (MLE, SEL) 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 (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL) 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 (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 140 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	
	PD	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)					Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)
	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 makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 50 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 50 g Twarożek + 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) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Twarożek + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Twarożek + 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 50 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g (MLE)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (MLE)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Twarożek + 50 g (MLE) Pomidor 50 g		
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g			
		Wartość energetyczna: 2297.87 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 92.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2321.78 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 77.45 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2314.56 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2326.06 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 278.43 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2145.12 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 262.11 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2512.75 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 94.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 319.68 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 10.29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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 ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu
2025-05-21 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>) 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 JECZ.</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 JECZ.</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 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>) 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 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>) 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 JECZ.</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	
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzyanych + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z rzodkwi + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL</u>) Surówka z rzodkwi + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>)	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 140 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
PD	Podpłomyki 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 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 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 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 śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2185.46 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2435.45 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 342.99 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2386.50 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2341.46 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2169.37 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 282.97 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2115.74 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 280.38 g; W tym cukry: 40.38 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2558.14 kcal; Białko ogółem: 135.06 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 343.92 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 11.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-22 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 g Brokuł gotowany + 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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>) Sałata z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g		
	PN	Banan 150 g			Jabłko pieczone 150 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2797.78 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; W tym cukry: 105.45 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2738.57 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; W tym cukry: 117.63 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2719.96 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 386.25 g; W tym cukry: 126.05 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2668.07 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2375.01 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 289.97 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 13.44 g;	Wartość energetyczna: 2228.21 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 266.00 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2738.57 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; W tym cukry: 117.63 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 8.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-23 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>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>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>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	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, 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-wędlina 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-wędlina 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-wędlina 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-wędlina 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-wędlina 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-wędlina 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: 2246.81 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 8.70 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: 1865.66 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 274.41 g; W tym cukry: 100.94 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 6.84 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: 2005.42 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 1917.60 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 258.53 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 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-24 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) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU JECZ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g
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	
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: 2363.91 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 325.93 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2511.19 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; W tym cukry: 97.54 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2304.47 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2511.19 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; W tym cukry: 97.54 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2392.72 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2213.99 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 14.06 g;	Wartość energetyczna: 2581.42 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 13.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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		
2025-05-25 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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% 50 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	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 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	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	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	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.) 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.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2005.89 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2247.83 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2313.00 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2283.62 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 323.65 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2116.67 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 227.54 g; W tym cukry: 33.23 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 1854.53 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 229.32 g; W tym cukry: 33.34 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2388.29 kcal; Białko ogółem: 138.82 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2388.29 kcal; Białko ogółem: 138.82 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 10.55 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,