

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE</b> )			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE</b> )		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanaпка z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2059.64 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 101.41 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2103.55 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 327.04 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2053.89 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2103.55 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 327.04 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 1990.20 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 272.31 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 1769.99 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 259.25 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2082.00 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; W tym cukry: 107.10 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 10.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rukola 20 g
		Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczeniowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczeniowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
Kolejacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszet wieprzowy z warzywami + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	
	PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2457.98 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2360.77 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2325.56 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2336.46 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1999.35 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 234.62 g; W tym cukry: 31.76 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 1925.46 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 242.96 g; W tym cukry: 34.94 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2446.25 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-09-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udzca z kurczaka + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )					Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Serek żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2133.18 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2266.81 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2366.26 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; W tym cukry: 109.03 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2266.81 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2018.15 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 272.11 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 1968.73 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 263.76 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2353.21 kcal; Białko ogółem: 133.99 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 10.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-09-18 czwartek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Sałata zielona 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> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Żurek z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Surówka wielowarzywna z olejem + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	
	PN	Banan 150 g				Jabłko 150 g		Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2599.12 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 103.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 13.65 g;	Wartość energetyczna: 2523.93 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 120.47 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 12.08 g;			Wartość energetyczna: 2349.50 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 276.92 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2071.66 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2581.25 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 390.05 g; W tym cukry: 121.80 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 12.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morskczuka 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mix салат z jogurtem + 80 g ( <b>MLE.</b> )	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Mix салат z jogurtem + 80 g ( <b>MLE.</b> )
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 20 g	Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 20 g	Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 20 g	Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 1995.34 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 278.02 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2099.94 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2071.02 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 307.19 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 1849.99 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 250.49 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 1765.52 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 246.50 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2180.67 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 12.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</u> ) Ogórek konserwowy 50 g ( <u>GOR</u> ) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dżem 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Dżem 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> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Hummus + 50 g ( <u>SOJ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Dżem 50 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g			Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kalańfort gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
	PD	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )				Wafle ryżowe 30 g		Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g			Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2516.75 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2424.49 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2034.45 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 273.95 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 1860.01 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 258.63 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Colesław + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka Colesław + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
	PD	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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: 1960.58 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 263.84 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2109.21 kcal; Białko ogółem: 129.41 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 299.87 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2205.37 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 1775.86 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 217.06 g; W tym cukry: 37.19 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 1768.12 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 214.66 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2178.91 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 301.92 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z groszku zielonego + 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z groszku zielonego + 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa żółta + 100 g Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Brokuł gotowany + 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa żółta + 100 g Jabłko 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Brokuł gotowany + 100 g Jabłko pieczone 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL.</b> )
	PN	Banan 150 g				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2389.10 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2362.27 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2339.39 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2362.27 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2296.45 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2152.67 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 300.54 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2383.90 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 70 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki tarte na ciepło + 100 g Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <u>SOJ</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <u>SOJ</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 70 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <u>SOJ</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 120 g Sos własny dieta + 80 g ( <u>SOJ</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa + 120 g Sos własny dieta + 80 g ( <u>SOJ</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Kisiel o smaku cytrynowym 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> ) Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	
			Wartość energetyczna: 2222.87 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 290.74 g; W tym cukry: 92.85 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2303.35 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 114.46 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2285.94 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; W tym cukry: 113.63 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2005.44 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 256.61 g; W tym cukry: 37.52 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2039.93 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 252.16 g; W tym cukry: 32.48 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2455.17 kcal; Białko ogółem: 129.26 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; W tym cukry: 114.58 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 12.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy + 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kalaflor gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plasty z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy + 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
	PD	Banan 150 g			Jabłko 150 g			
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Domowy paprykarz szczeciński + 50 g ( <b>RYB, SOJ</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 50 g ( <b>RYB, SOJ</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> )	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2342.05 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 101.25 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2342.83 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2385.06 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 101.30 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2293.90 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2018.65 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 275.89 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2343.74 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 10.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-25 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt Pastę z pieczonych buraków dieta + 50 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna 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> ) Miód (25g) 2 szt Pastę z pieczonych buraków dieta + 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pastę z pieczonych buraków dieta + 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pastę z pieczonych buraków dieta + 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna 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 + 60 g ( <u>MLE</u> ) Pastę z pieczonych buraków dieta + 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna 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 + 60 g ( <u>MLE</u> ) Pastę z pieczonych buraków dieta + 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )			Wafle ryżowe 30 g		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pastę z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</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> ) Pastę z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pastę z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pastę z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pastę z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g		
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2506.82 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2364.01 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2301.01 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2364.01 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2157.43 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 284.80 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 1971.63 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 271.70 g; W tym cukry: 39.89 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2291.81 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 10.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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 starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z cynamonem + 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> ) Dżem 50 g Gruszka 150 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Twarożek z cynamonem + 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z cynamonem + 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z cynamonem b/c + 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Gruszka 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z cynamonem b/c + 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> ) Pomidor 50 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z cynamonem b/c + 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z cynamonem + 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z cynamonem b/c + 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z cynamonem + 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SĘL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> )	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SĘL, GLU JĘCZ.</b> ) Morszczuk pieczony 70g + 70 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g Sos cytrynowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SĘL, GLU JĘCZ.</b> ) Morszczuk pieczony 70g + 70 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g Sos cytrynowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SĘL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g Sos cytrynowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SĘL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 100 g Sos cytrynowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SĘL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SĘL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g Sos cytrynowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SĘL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g Sos cytrynowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )							
	Kolacja	Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, SŁA ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Roszponka 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Roszponka 20 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 50 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 50 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Roszponka 20 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2071.52 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2212.00 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 105.09 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2240.18 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2135.50 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 307.31 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1912.29 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 245.18 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 1872.74 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 245.39 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2254.73 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 307.62 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 10.72 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g			Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraki gotowane + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> )			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> )
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2271.77 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2542.13 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2479.13 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2542.13 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2244.96 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2596.65 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 11.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos pieczeniowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				Sałatka szwedzka + 100 g ( <b>GOR.</b> )		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
			Wartość energetyczna: 2154.41 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 112.06 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2381.05 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 127.36 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2412.91 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 129.12 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2376.05 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 128.96 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 1951.68 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 251.95 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 1980.03 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 268.03 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2466.21 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 129.63 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 10.63 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,