

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )			Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Pomarańcza 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )	
			Wartość energetyczna: 2071.54 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 301.83 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2248.47 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 336.68 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2254.97 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2248.47 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 336.68 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1784.12 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 248.94 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 1866.62 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 252.12 g; W tym cukry: 45.28 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 50 g Rukola 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 z tofu z koperkiem 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu z koperkiem 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu z koperkiem 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Rukola 20 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte 100 g	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2174.68 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 280.30 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2273.29 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2117.94 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 264.41 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 1981.84 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 261.75 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2273.29 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 8.18 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )						Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			
		Wartość energetyczna: 1897.78 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 249.63 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1980.30 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 286.98 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2013.89 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1980.30 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 286.98 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1706.34 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 236.02 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1825.16 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 258.89 g; W tym cukry: 45.62 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2045.12 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 6.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Roszponka 20 g	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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Roszponka 20 g	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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 20 g
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Gruszka 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Gruszka 150 g	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 70 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2260.33 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2315.06 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2316.42 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2305.54 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 321.97 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2051.04 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 267.78 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 1981.24 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 254.02 g; W tym cukry: 32.28 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2344.74 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150g Twarożek 50g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150g Twarożek 50g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150g Twarożek 50g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50g Twarożek 50g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Masło extra 82% 150g Twarożek 50g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150g Twarożek 50g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ryba smażona (Morszczuk) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100g	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia pieczona z tymiankiem 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet rybny (Morszczuk) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia pieczona z tymiankiem 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpet rybny (Morszczuk) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia pieczona z tymiankiem 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpet rybny (Morszczuk) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100g	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet rybny (Morszczuk) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia pieczona z tymiankiem 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpet rybny (Morszczuk) 70g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia pieczona z tymiankiem 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Podpiłomyki b/c 20g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50g Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2224.15 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2260.54 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 324.08 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2363.34 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2342.09 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2003.58 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 257.34 g; W tym cukry: 24.88 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2004.46 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2260.54 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 324.08 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 6.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 20 g	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )
	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )		Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )
	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g		Buraczki gotowane 100 g	Buraczki gotowane 100 g	Buraczki gotowane 100 g	Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g
	Kompot owocowy* b/c 250 ml		Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kalaflor gotowany* 100 g	Kalaflor gotowany* 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Kalaflor gotowany* 100 g	Kalaflor gotowany* 100 g	Kalaflor gotowany* 100 g	Kalaflor gotowany* 100 g	
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
PN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )	
	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )	Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )	Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )	Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )	Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )	Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )	
	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	
	Salata zielona 20 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Salata zielona 20 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Salata zielona 20 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	
	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Salata zielona 20 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Salata zielona 20 g		Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	
	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		
				Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2220.26 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2262.54 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 328.76 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2311.74 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 92.36 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2262.54 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 328.76 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2191.76 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 291.34 g; W tym cukry: 41.63 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2084.01 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 286.57 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2409.65 kcal; Białko ogółem: 137.79 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 10.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Ogórek świeży 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Ogórek świeży 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g		
		Wartość energetyczna: 2279.89 kcal; Białko ogółem: 146.07 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 238.91 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2476.59 kcal; Białko ogółem: 156.66 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2485.84 kcal; Białko ogółem: 153.05 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 286.91 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2476.59 kcal; Białko ogółem: 156.66 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2145.29 kcal; Białko ogółem: 146.91 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 217.55 g; W tym cukry: 24.70 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2180.44 kcal; Białko ogółem: 145.89 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 224.52 g; W tym cukry: 27.60 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2517.41 kcal; Białko ogółem: 162.21 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowy z kurzej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowy z kurzej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarog półtusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g			Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Mandarynka 150 g	Banan 150 g			Mandarynka 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g	
	Kolacja	Pomidor 50 g 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 z papryką 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z papryką 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata lodowa 20 g		
PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )			
		Wartość energetyczna: 2049.05 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 275.18 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2192.03 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2198.53 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 100.33 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2186.44 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2002.52 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 280.62 g; W tym cukry: 42.00 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 1974.91 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2258.89 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 328.43 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-27 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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g
	PD	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )				Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g			
			Wartość energetyczna: 2105.34 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2193.95 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 6.71 g;			Wartość energetyczna: 2167.45 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2051.21 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 278.05 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2193.95 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-28 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g			
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g		
PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2167.72 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 267.17 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2339.80 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2320.19 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 302.98 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2143.62 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2094.56 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 254.47 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2328.80 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 294.49 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.57 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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		
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp # 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )		Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Jabłko pieczone 150 g
	PD		Wafle ryżowe 30 g			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu i marchewki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt ( <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> ) Pasta z tofu i marchewki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu i marchewki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu i marchewki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt ( <u>MLE.</u> )	
		PN	Banan 150 g			Jabłko pieczone 150 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2239.26 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2424.70 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2405.67 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; W tym cukry: 90.97 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2354.20 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 1940.48 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 269.36 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1999.51 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2424.70 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 150 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 150 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S0z.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S0z.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Pomidor 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2261.30 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2009.92 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2017.50 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1999.24 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 283.68 g; W tym cukry: 79.88 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1982.30 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 253.32 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1989.38 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 258.52 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2022.46 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 282.40 g; W tym cukry: 78.33 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 6.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> )
		Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wykwinina z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wykwinina z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		Budyń o smaku waniliowym 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> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, 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> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g		Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2308.13 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2388.55 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2271.69 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2388.55 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2349.48 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 297.49 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2127.51 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2446.68 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 8.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Twarożek z cebulką 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z cebulką 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2073.92 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2093.42 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2147.92 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 296.49 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1792.12 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 232.41 g; W tym cukry: 29.01 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1841.99 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 255.83 g; W tym cukry: 42.47 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2123.90 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.25 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,