

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE)			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE)
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 90 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2061.62 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; W tym cukry: 101.41 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2104.54 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 107.12 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2054.88 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 324.95 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2104.54 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 107.12 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2052.60 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 280.72 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 1770.98 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 259.96 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2112.48 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; W tym cukry: 107.39 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 10.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Rukola 20 g
		Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)
	PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2464.77 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2360.77 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2325.56 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2120.97 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 245.12 g; W tym cukry: 33.49 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1911.33 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 244.79 g; W tym cukry: 33.44 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2446.25 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-06-25 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 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 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany + 100 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfort gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kalańfort gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort 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>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 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 pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>)	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2219.55 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2302.47 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2431.18 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2302.47 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2051.92 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2033.65 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 266.39 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2388.87 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 103.01 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 10.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem + 100 g (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy + 80 g Surówka wielowarzywna z olejem + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.)	
	PN	Banan 150 g			Jabłko 150 g			Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2599.12 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 103.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 13.65 g;	Wartość energetyczna: 2523.93 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 120.47 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2304.56 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 15.21 g;	Wartość energetyczna: 2026.73 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 14.34 g;	Wartość energetyczna: 2581.25 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 390.05 g; W tym cukry: 121.80 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 12.95 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Twarożek + 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Twarożek + 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g (MLE.)
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z miruny 70g + 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos grecki + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem + 80 g (MLE.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)						
2025-06-27 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku + 70 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku + 70 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 70 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku + 70 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku + 70 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku + 70 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2116.44 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2103.38 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 306.90 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2135.62 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 1850.38 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 251.35 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 1830.12 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2172.48 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 12.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR.</u>) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Dżem 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Dżem 50 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g			Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
	PD	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Wafle ryżowe 30 g		Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g			Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g		Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2497.55 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2424.49 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2029.61 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 274.13 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 1874.56 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 263.30 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 50 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (MLE.)		
	Obiad	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Colesław + 100 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.)	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.)	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.)	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.)	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.)	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.)	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.)	
	PD	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2004.15 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 267.33 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2109.21 kcal; Białko ogółem: 129.41 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 299.87 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2205.37 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 1853.87 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 236.74 g; W tym cukry: 33.02 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 1790.87 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 233.15 g; W tym cukry: 31.71 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2178.91 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 301.92 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 11.02 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-06-30 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałatka owocowa + 100 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałatka owocowa + 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa żółta + 100 g Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa żółta + 100 g Jabłko 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Ryż na sypko 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Sałata z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Banan 150 g				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2460.91 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2461.34 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2434.28 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 386.31 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2461.34 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2371.47 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2209.83 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2482.97 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 8.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr. sub pobudz. wydz. soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Dżem 50 g Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Dżem 50 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki tarte na ciepło + 100 g Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g		
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g		
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	
			Wartość energetyczna: 2213.90 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2294.37 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 114.95 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2255.45 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1996.46 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 251.99 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2030.95 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 247.54 g; W tym cukry: 32.96 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2424.42 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; W tym cukry: 115.05 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 12.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-07-02 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE)
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczarkowy + 80 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Kalaflor gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczarkowy + 80 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Kalaflor gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
PD	Banan 150 g			Jabłko 150 g				
2025-07-02 środa	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Domowy paprykarz szczeciński + 50 g (RYB, SOJ)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Domowy paprykarz szczeciński + 50 g (RYB, SOJ)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL)		
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2355.57 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2356.35 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2398.58 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 102.27 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2293.90 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2032.17 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 281.43 g; W tym cukry: 49.94 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2357.26 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 10.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt 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>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g 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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g 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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 2522.71 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 382.70 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2317.80 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2254.80 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2317.80 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2147.49 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 287.81 g; W tym cukry: 37.58 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 1869.97 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 263.21 g; W tym cukry: 34.99 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2236.37 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 332.05 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 10.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Twarożek z cynamonem b/c + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Arbuz 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cynamonem b/c + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cynamonem b/c + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cynamonem b/c + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z młodej kapusty + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z młodej kapusty + 100 g Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
PD	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
Kolacja	Ogórek kiszony 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Roszponka 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 20 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 20 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 20 g Pomidor 50 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 20 g Pomidor 50 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Roszponka 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2073.91 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2210.14 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 326.27 g; W tym cukry: 104.70 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2238.32 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 106.70 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2133.64 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 1914.68 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 249.80 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 1870.88 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 245.45 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2252.87 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 11.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa			
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g			Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 100 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>)			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2271.77 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2542.13 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2479.13 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2542.13 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2244.96 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2329.10 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 325.85 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2596.65 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 11.34 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mizeria + 100 g (MLE)	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL)	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL)	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria + 100 g (MLE)	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL)	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Sałatka szwedzka + 100 g (GOR.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2154.41 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 112.06 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2388.86 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 129.33 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 131.09 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 122.05 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 354.86 g; W tym cukry: 130.93 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 1951.68 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 251.95 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 1987.84 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2474.02 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 131.60 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 10.63 g;		

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,