

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-05-26 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE</b> )			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE</b> )		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 90 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2097.62 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 305.78 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2140.54 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2090.88 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2140.54 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2088.60 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 1806.98 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 269.41 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2148.48 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 10.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-05-27 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rukola 20 g
		Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g
PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
Kolejacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	
	PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 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: 2370.22 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2335.01 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 339.74 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2130.42 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 90.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 246.65 g; W tym cukry: 34.17 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 1929.46 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 244.61 g; W tym cukry: 32.28 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2455.70 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 340.45 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 8.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr. sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-05-28 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 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 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 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 + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfort gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 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 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 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: 2289.89 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2418.60 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; W tym cukry: 107.72 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2289.89 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2039.34 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 281.56 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2021.07 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2368.74 kcal; Białko ogółem: 130.37 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 102.87 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 10.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-05-29 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Żurek z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Surówka wielowarzywna z olejem + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )		
	PN	Banan 150 g			Jabłko 150 g		Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2646.91 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 105.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 108.04 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 13.86 g;	Wartość energetyczna: 2571.72 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 392.20 g; W tym cukry: 122.80 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 12.29 g;		Wartość energetyczna: 2352.35 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 104.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 265.28 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 15.42 g;	Wartość energetyczna: 2074.52 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 280.09 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 14.55 g;	Wartość energetyczna: 2629.04 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; W tym cukry: 124.13 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 13.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-05-30 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z miruny 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona z jogurtem + 80 g ( <b>MLE.</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona z jogurtem + 80 g ( <b>MLE.</b> )
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata z pomidorów i koperku + 70 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata z pomidorów i koperku + 70 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g Sałata z pomidorów i koperku + 70 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata z pomidorów i koperku + 70 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata z pomidorów i koperku + 70 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata z pomidorów i koperku + 70 g
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2152.44 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 290.71 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2139.38 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 316.35 g; W tym cukry: 89.87 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2171.62 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 1886.38 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 260.80 g; W tym cukry: 54.93 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 1866.12 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 259.38 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2208.48 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 12.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-05-31 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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 súpki + 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 súpki + 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 súpki + 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 súpki + 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 súpki + 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 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.: 37.58 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 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-06-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 50 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 50 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka Colesław + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z białej kapusty z marchwią + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )		
	PD	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2165.70 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 277.08 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2261.50 kcal; Białko ogółem: 135.15 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; W tym cukry: 69.22 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2357.66 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2006.16 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 245.76 g; W tym cukry: 32.29 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 13.89 g;	Wartość energetyczna: 2039.32 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 279.64 g; W tym cukry: 30.12 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2331.20 kcal; Białko ogółem: 143.56 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 11.42 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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
2025-06-02 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 Jabłko pieczone 150 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 Jabłko pieczone 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 Jabłko pieczone 150 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 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 Jabłko pieczone 150 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 Jabłko pieczone 150 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 Paszтет 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 Paszтет 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> ) Ogórek kiszony 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> )	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 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Pomidor 50 g	
		Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki tarte na ciepło + 100 g Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2295.54 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2309.04 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 328.76 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2270.12 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; W tym cukry: 92.45 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2032.46 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 261.44 g; W tym cukry: 37.10 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2066.95 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 256.99 g; W tym cukry: 32.06 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2439.09 kcal; Białko ogółem: 123.76 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 12.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-06-04 - środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE</b> )
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy + 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kalaflor gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy + 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
PD	Banan 150 g			Jabłko 150 g				
Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Domowy paprykarz szczeciński + 50 g ( <b>RYB, SOJ</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> )			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 50 g ( <b>RYB, SOJ</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> )	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2197.08 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 299.74 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2353.08 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 344.36 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2353.86 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; W tym cukry: 105.68 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2396.09 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2148.80 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 275.26 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2029.68 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; W tym cukry: 49.80 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2354.77 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 10.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-06-05 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml 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: 2523.69 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2334.78 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2271.78 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2334.78 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2164.47 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 1886.95 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 266.86 g; W tym cukry: 36.90 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2262.99 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 10.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-06-06 piątek	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 Mandarynka 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> ) 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 Mandarynka 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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</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> ) 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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</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> ) 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 z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 70g + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 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 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 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 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 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 kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 100 g Sos cytrynowy + 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki 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> )	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 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 z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 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> )
	PD	Kefir 1,5% tł 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> )	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	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: 2041.56 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2246.14 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; W tym cukry: 103.80 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2303.58 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2169.64 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 1882.33 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 247.20 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 1936.14 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 248.16 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2288.87 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 11.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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
2025-06-07 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 mieszaný 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	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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: 2293.00 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 11.84 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 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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		
2025-06-08 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g	
	<b>Obiad</b>	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mizeria + 100 g ( <b>MLE</b> )	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> )	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> )	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos pieczeniowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria + 100 g ( <b>MLE</b> )	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> )	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g
	<b>PD</b>	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
<b>PN</b>	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )				Sałatka szwedzka + 100 g ( <b>GOR</b> )		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 2190.41 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2424.86 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 362.76 g; W tym cukry: 128.43 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2485.98 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 129.98 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2419.86 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; W tym cukry: 130.03 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 1987.68 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 261.40 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2057.43 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 264.76 g; W tym cukry: 66.72 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2510.02 kcal; Białko ogółem: 130.80 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 130.70 g; Błonnik pok.: 25.45 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,