

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/1P6/1P7/1P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2025-04-28 poniedziałek	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>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>)	
		Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 (<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 makreli wędzonej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g	Salata 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 miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g	Salata 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 miruny gotowanej z warzywami + 90 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Salata 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 miruny gotowanej z warzywami + 90 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g	
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2156.25 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 305.33 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2190.77 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2142.97 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2190.77 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2149.28 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 290.18 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 1857.21 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 268.64 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2172.91 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 106.03 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 10.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE.) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE.) Rukola 20 g	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeńiowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeńiowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g Dyńa pieczona + 100 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g
	PD	Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)			Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego + 50 g	
	PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 150 g		
	Wartość energetyczna: 2325.45 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 84.10 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2368.81 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2387.52 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2333.60 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2125.31 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 257.23 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2007.97 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 269.10 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2454.29 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 351.21 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 8.97 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-04-30 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g
		Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
Kolaćca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE.)	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Jablko 150 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2213.02 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 11.32 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: 2032.81 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 10.18 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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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 6/7/5/1P6/1P7/1P13 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		
2025-05-01 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>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Ogórek kiszony 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, MLE.</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	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, MLE.</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>SOJ, 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>SOJ, 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 Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, 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>SOJ, 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	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
			Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka 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>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka 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>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)
				PN	Banan 150 g		Jabłko 150 g		Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2889.08 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 111.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 318.07 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 14.58 g;	Wartość energetyczna: 2817.34 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; W tym cukry: 102.01 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 12.44 g;		Wartość energetyczna: 2615.86 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 106.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 15.97 g;		Wartość energetyczna: 2341.47 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 279.68 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 41.96 g; Sól: 14.53 g;	Wartość energetyczna: 2982.19 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 379.45 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 13.14 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2025-05-02 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek + 50 g (<u>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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE.</u>)		
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z miruny 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Kolacja		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 70 g (<u>GOR.</u>)	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 70 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 70 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 70 g (<u>GOR.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 70 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 70 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 70 g
		PN	Przeciwr owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Przeciwr owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2273.90 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 296.77 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2283.25 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2315.49 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 1998.76 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 262.64 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2009.99 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 258.25 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2351.36 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 12.14 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Dżem 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Hummus + 50 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g			Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
	PD	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)				Wafle ryżowe 30 g		Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g			Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g		Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2488.19 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 94.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2496.29 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2415.29 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2496.29 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2028.82 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 274.39 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 1847.88 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 262.48 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2496.29 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 9.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PD	Biszkopy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)						
Kolaćca	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 ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2164.88 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 277.11 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2260.68 kcal; Białko ogółem: 135.07 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2356.84 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2005.34 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 245.79 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 13.86 g;	Wartość energetyczna: 2038.50 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; W tym cukry: 29.95 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 13.30 g;	Wartość energetyczna: 2330.38 kcal; Białko ogółem: 143.48 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 11.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-05-05 poniedziałek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salatka 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 JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salatka owocowa dieta + 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salatka 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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salatka owocowa dieta + 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salatka owocowa dieta + 100 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 Pomarańcza 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 Pomarańcza 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g 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 Mix салат 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 Mix салат 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 Mix салат 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>) Pomidor 50 g Mix салат 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>) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 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>) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 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 Mix салат 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>)	
	PN	Banan 150 g					Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2453.46 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 359.80 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2497.77 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 384.45 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2472.54 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 104.48 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2497.77 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 384.45 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2364.01 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2246.27 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2519.40 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 384.45 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 8.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko w sosie talarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki tarte na ciepło + 100 g Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g
	PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Salata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2274.20 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 287.33 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 13.07 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: 2268.25 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; W tym cukry: 92.07 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2177.97 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 276.40 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 13.77 g;	Wartość energetyczna: 2212.46 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 271.95 g; W tym cukry: 32.27 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 13.87 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;	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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-05-07 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE.)	
		Kapuśniak z kapusty kiszonej + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafor gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 80 g (MLE.) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
		Banan 150 g			Jabłko 150 g			
	Kolejca	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Domowy paprykarz szczeciński + 50 g (RYB, SOJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.)	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2215.86 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 299.63 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2369.97 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2370.75 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 105.24 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2412.98 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; W tym cukry: 101.69 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2167.58 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 275.15 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2046.57 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 281.41 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2371.66 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 10.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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. wyd. soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 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 JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 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 Dynia pieczona + 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 Dynia pieczona + 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* b/c 250 ml Dynia pieczona + 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
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>)			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</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>)	Salata 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: 2581.94 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 399.55 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2451.30 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 387.70 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2388.30 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 387.70 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2451.30 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 387.70 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2125.22 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 288.16 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 1976.47 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 282.90 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2316.91 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2316.91 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 10.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</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 JEĆZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</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 JEĆZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</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>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</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 Marchew gotowana + 100 g Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</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 Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</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 ogórkiem i jabłkiem + 100 g Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
2025-05-09 piątek	Kolejacja	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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Roszponka 20 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2308.57 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 299.90 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2513.14 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2570.58 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2436.64 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2153.83 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 247.15 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.64 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 248.11 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2555.87 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 10.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociulek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) 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 (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g			
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek + 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek + 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek + 50 g (MLE.)			
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2175.00 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2502.51 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 373.08 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2439.51 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 373.08 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2502.51 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 373.08 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2215.43 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 297.97 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2222.25 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 327.19 g; W tym cukry: 71.10 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2492.59 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 11.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/1P6/1P7/1P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			Salatka szwedzka + 100 g (GOR)			Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	
	Wartość energetyczna: 2215.04 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 326.27 g; W tym cukry: 113.04 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 11.07 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: 2012.31 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 264.09 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 10.95 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 JEĆZ - 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,